

Jeg: _____

har som mål at løbe 5 km i løbet af 10 uger

JEG GØR SÅDAN:

SÆT HAK!		Beskrivelse
Uge 1	Lørdag	5 min gang - 1 min løb - 1 min gang - vend om - 3 min gang - 1 min løb - 3 min gang
	Søndag	Fri.
	Mandag	5 min gang - 1½ min løb - 1 min gang - vend om - 3 min gang - 1 min løb - 3 min gang
	Tirsdag	Fri.
	Onsdag	Gå en tur - stille og roligt.
	Torsdag	5 min gang - 2 min løb - 1 min gang - vend om - 3 min gang - 1 min løb - 3 min gang
	Fredag	Helt fri - i næste uge begynder opstartsfasen for alvor
Uge 2	Lørdag	5 min gang - 2 min løb - 2 min gang - vend om - 2 min gang - 2 min løb - 3 min gang
	Søndag	Fri.
	Mandag	5 min gang - 3 min løb - 1 min gang - vend om - 3 min gang - 3 min løb - 3 min gang
	Tirsdag	Gå en tur på 30 min.
	Onsdag	Fri
	Torsdag	5 min gang - 4 min løb - vend om - 3 min gang - 2 min løb - 3 min gang
	Fredag	Fri. Var der nogen der sagde sofaen med film på skærmen? (det er fortjent)
Uge 3	Lørdag	5 min gang - 5 min løb - vend om - 4 min gang - 3 min løb - 3 min gang
	Søndag	Fri
	Mandag	5 min gang - 5 min løb - 1 min gang - vend om - 3 min gang - 5 min løb - 3 min gang
	Tirsdag	Fri
	Onsdag	Gå en tur på 45 min. Gerne så du får sved på panden.
	Torsdag	5 min gang - 5 min løb - vend om - 2 min gang - 5 min løb - 3 min gang
	Fredag	Fri - endnu en uge er gennemført

SÆT HAK!		Beskrivelse
Uge 4	Lørdag	5 min gang - 7 min løb - vend om - 2 min gang - 5 min løb - gå hjem
	Søndag	Fri - helt fri
	Mandag	5 min gang - 7 min løb - vend om - 2 min gang - 7 min løb - 3 min gang
	Tirsdag	Gå en tur på max en halv time.
	Onsdag	Fri - du kan nu løbe ca 2 km :-)
	Torsdag	5 min gang - 7 min løb - vend om - 1 min gang - 5 min løb - gå hjem
	Fredag	Evt. gå en tur på 45 min - nu tager vi nemlig en restitutionsuge
Uge 5	Lørdag	3 min gang - 5 min løb - 1 min gang - vend om - 1 min gang - 5 min løb - 3 min gang
	Søndag	Fri - helt fri
	Mandag	3 min gang - 6 min løb - 1 min gang - vend om - 1 min gang - 6 min løb - 3 min gang
	Tirsdag	Gå en tur på max en halv time.
	Onsdag	Fri - helt fri
	Torsdag	3 min gang - 6 min løb - 1 min gang - vend om - 6 min løb - gå hjem
	Fredag	Fri - nu gør du dig klar til næste uge, hvor det går hurtigt fremad
Uge 6	Lørdag	2 min gang - 5 min løb - vend om - 5 min løb - 2 min gang
	Søndag	Fri. Frem med filmen - og det sunde slik (det er fortjent)
	Mandag	2 min gang - 8 min løb - 2 min gang - vend om - 2 min gang - 6 min løb - gå hjem
	Tirsdag	Fri
	Onsdag	Evt. gå en tur på 30 min
	Torsdag	2 min gang - 7 min løb - vend om - 7 min løb - 2 min gang
	Fredag	Fri. Endnu en uge er gennemført - kun 4 uger endnu :-)
Uge 7	Lørdag	2 min gang - 7 min løb - vend om - 7 min løb - 2 min gang
	Søndag	Fri
	Mandag	2 min gang - 8 min løb - 2 min gang - vend om - 8 min løb - gå hjem
	Tirsdag	Gå en tur på en halv time.
	Onsdag	Fri
	Torsdag	2 min gang - 10 min løb - 3 min gang - vend om - 1 min gang - 10 min løb - gå hjem
	Fredag	Fri turen er allerede op på 3½-4 km

SÆT HAK!		Beskrivelse
Uge 8	Lørdag	2 min gang - 10 min løb - 2 min gang - vend om - 10 min løb - gå hjem
	Søndag	Fri - helt fri
	Mandag	2 min gang - 10 min løb - vend om - 10 min løb - 2 min gang
	Tirsdag	Fri. Nu kan du løbe 2,5 km i træk
	Onsdag	Evt. Gå en tur på max en halv time.
	Torsdag	2 min gang - 12 min løb - 3 min gang - vend om - 2 min gang - 12 min løb - 3 min gang
	Fredag	Så er der kun 2 uger til det store mål
Uge 9	Lørdag	2 min gang - 12 min løb - vend om - 3 min gang - 8 min løb - 3 min gang
	Søndag	Fri, helt og aldeles fri.
	Mandag	2 min gang - 11 min løb - 1 min gang - vend om - 1 min gang - 10 min løb - 3 min gang
	Tirsdag	Gå en tur på en halv times tid.
	Onsdag	Fri, benene op på sofabordet.
	Torsdag	2 min gang - 13 min løb - vend om - 12 min løb - 3 min gang
	Fredag	Slap af - så er det sidste uge før målet
Uge 10	Lørdag	2 min gang - 11 min løb - 1 min gang - vend om - 11 min løb - 3 min gang
	Søndag	Fri
	Mandag	5 min gang - 13 min løb - 1 min gang - vend om - 1 min gang - 13 min løb - 5 min gang
	Tirsdag	Evt. Gå en tur på en halv times tid.
	Onsdag	Fri - lav så lidt som muligt
	Torsdag	5 min gang - 6 min løb - 2 min gang - vend om - 2 min gang - 6 min løb - 5 min gang
	Fredag	Fri - eller gå en tur på på maks. en halv time.
	Lørdag	Jeg løber en 5 kilometer/30 min. tur. Målet er nået.