EVENTYR SPORT

TRÆN OP TIL 5 KM

Træningsprogram for begyndere

Uge:	1. dag	2. dag	3. dag
1	45 min. rask gang **eller** 30 min. veksl. rask gang/roligt løb	45 min. rask gang	30 min. veksl. rask gang/roligt løb
2	45 min. rask gang **eller** 30 min. veksl. rask gang/roligt løb	60 min. rask gang	30 min. veksl. rask gang/roligt løb
3	30 min. veksl. rask gang/roligt løb	60 min. rask gang	40 min. veksl. rask gang/roligt løb
4	40 min. veksl. rask gang/roligt løb	60 min. rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 1 km rask gang + 1 km roligt løb + 1 km rask gang
5	1 km rask gang + 1,5 km roligt løb + 1 km rask gang + 1 km roligt løb + 1 km rask gang	60 min. rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 1 km rask gang + 1 km roligt løb + 1 km rask gang
6	1 km rask gang + 2,5 km roligt løb + 1 km rask gang + 1 km roligt løb + 1 km rask gang	60 min. rask gang **eller** 30 min. veksl. rask gang/ roligt løb	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 1,5 km fartleg + 1 km afjog
7	1 km rask gang + 2,5 km roligt løb + 0,5 km rask gang + 1 km roligt løb + 1 km rask gang	60 min. rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 2 km fartleg + 1 km afjog
8	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 1 km rask gang	30 min. veksl. rask gang/ roligt løb	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 2 km fartleg + 1 afjog
9	1 km rask gang + 4 km roligt løb + 1 km rask gang	60 min. rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 2,5 km progressivt løb + 1 km afjog
10	1 km rask gang + 4 km roligt løb + 1 km rask gang	60 min. rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 3 km progressivt løb + 1 km afjog
11	1 km rask gang + 4 km roligt løb + 1 km rask gang	60 min. rask gang	1 km rask gang + 4 km roligt løb + 1 km rask gang
12	1 km rask gang + 3,5 km roligt løb + 1 km rask gang	40 min. rask gang	**5 km konkurrence eller testløb** (husk opvarmning og afjogning)