

# Løbeprogram

Træn op til at løbe 5 km.



Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Tips og inspiration
1	Løb 2 min x Gå 2 min Gentag 4 gange	Løb 2 min x Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 2 min x Gå 2 min Gentag 4 gange	Husk at varme op! Beløn dig selv efterfølgende evt. med god middag, massage eller film
2	Løb 3 min x Gå 2 min Gentag 4 gange	Løb 3 min x Gå 2 min 2 x 10-20-30 intervaller Gentag 3 gange	Løb 4 min x Gå 2 min Gentag 3 gange	Prøv evt. at løbe et sted du ikke kender så godt. Interval: Løb i 10 sek, gå i 10 sek, løb i 20 sek, gå i 20 sek, løb i 30 sek og gå i 30 sek.
3	Løb 4 min x Gå 2 min Gentag 4 gange	Løb 4 min x Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 5 min x Gå 2 min Gentag 3 gange	Prøv at lægge lidt styrketræning/coreøvelser ind i dine pauser. Få evt. inspiration fra ambulanceaspiranttræningsprogrammet eller grundtræning til brandmand.
4	Løb 5 min x Gå 2 min Gentag 4 gange	Løb 5 min x Gå 2 min 3 x 10-20-30 intervaller Gentag 3 gange	Løb 5 min x Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Læg evt. din intervaltræning på den samme strækning, dermed kan du nemmere vurdere om du kommer længere for hver gang.
5	Løb 5 min x Gå 1,5 min Gentag 4 gange	Løb 5 min x Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Løb 6 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Prøv at find en at løbe med. Om det er en ven, kollega, kæreste eller børn, så hjælper det at gøre noget i fællesskab på motivationen.
6	Løb 6 min x Gå 1,5 min Gentag 4 gange	Løb 6 min x Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Løb 6 min x Gå 1 min Gentag 3 gange	Mærk efter og lyt hvis du får ondt. Ned med løbe mængden og gå mere, eller spring en dag over.
7	Løb 6 min x Gå 1 min Gentag 4 gange	Løb 6 min x Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 7 min x Gå 1 min Gentag 3 gange	Hvis du er klar på noget mere udfordrende, så kan du løbe op ad bakke eller trapper. Du kan også hoppe op på bænke eller træstammer.
8	Løb 7 min x Gå 1 min Gentag 4 gange	Løb 7 min x Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 10 min x Gå 2 min Gentag 2 gange	Suppler gerne med lidt sprint på din tur. Det er godt for benmusklerne og forebygger bedre skader.
9	Løb 10 min x Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 10 min x Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 10 min x Gå 1 min Gentag 2 gange	Nyd det! Du er snart klar til de 5 km.
10	Løb 7 min x Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 7 min x Gå 2 min Gentag 2 gange	Testløb af 5 km i streg.	Du skulle nu være klar til at løbe 5 km i streg og dermed uden at gå. Husk at fejre din succes!

## God tur og nyd det!