

# Bliv klar til DHL Stafetten Kbh

## 7 ugers program til begynderen

Er det første gang, du skal repræsentere dit firma i løbetøj? Eller måske er det bare meget lang tid siden, du har løbet. Så er du langt fra alene.

Hvis du følger dette program, vil du være godt rustet til at gennemføre DHL Stafetten Kbh til august.

Træningen består af flere elementer, som alle er vigtige for at blive bedst muligt klar til DHL Stafetten. Det vigtigste er dog, at du får løbet. Udelad derfor de øvelser, du

ikke kan nå, og fokuser på at komme afsted.

Du kan se instruktionsvideoer for de løbetekniske øvelser ved at klikke på de indrammede ord. Du kan også se alle videoerne på [sparta.dk/traeningstips](https://sparta.dk/traeningstips).

### Rigtig god træning!

Programmet er tilrettelagt af elitetræner i Sparta og tidligere eliteløber, Henrik Them

### Uge 28

Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	40 min. gang	Gå i rask gang. Har du mulighed for at gå i et kuperet område, vil det være en stor fordel.	Suppler med core-øvelser
#2	25 min. fartleg	Tag evt. din mobil og et headsæt med ud på din løbetur. Find en god radiokanal og løb, hver gang der er musik, og gå, når der bliver snakket. Løb på fornemmelsen – det skal være rart og sjovt, og tempoet er ikke vigtigt.	
#3	28 min. gang / løb / gang + flowløb	Gå i 15 min. / løb i 8 min / gå i 15 min Afslut med 6 x 100 meter flowløb.	Afslut med at strække grundigt ud

### Uge 29

Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	20 min. løb med pauser + fodøvelser og flowløb	Løb i 30 sekunder og hold så 30 sekunders pause. Bliv ved sådan i 20 minutter. Lav fodøvelser og 6 x 100 meter flowløb.	Suppler med core-øvelser
#2	30 min. fartleg	Tag evt. din mobil og et headsæt med ud på din løbetur. Find en god radiokanal og løb, hver gang der er musik, og gå, når der bliver snakket. Løb på fornemmelsen – det skal være rart og sjovt, og tempoet er ikke vigtigt.	
#3	40 min. gang / løb / gang + flowløb	Gå i 15 min, løb i 10 min, og gå igen i 15 min. Løb 6 x 100 meter flowløb.	Afslut med at strække grundigt ud



## Bliv klar til DHL-dyst på 7 uger

7 ugers program, der gør dig og dine kollegaer klar til DHL Stafetten Kbh

Uge 30			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	20 min. løb med pauser + Fodøvelser	Løb i 40 sekunder og hold så 20 sekunders pause. Gentag dette i 20 minutter. Lav fodøvelser.	Suppler med core-øvelser
#2	30 min. ud & hjem-træning	<b>TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE</b> Løb eller gå den samme strækning både ud og hjem. Når der er gået 15 minutter, vender du om og prøver at komme tilbage til udgangspunktet, inden der er gået i alt 30 minutter. Har du behov for at gå undervejs, er det helt okay. Det primære i denne øvelse er at finde og bibeholde en god rytme.	
#3	42 min. gang / løb / gang 6 x 100 meter flowløb	Gå i 15 min. / løb i 12 min / gå i 15 min. Løb tilsidst 6 x 100 meter flowløb.	Afslut med at strække grundigt ud

Uge 31			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	5 min. gang + koordinationsprogram	Gå i 5 minutter. Lav koordinationsøvelser med høje knæløft, hælsark og udfaldsskridt (loun- ges). Løb derefter i 50 sekunder og hold pause i 10 sekunder. Gør dette 8 gange i træk efterfulgt af 5 minutters gang. Gentag hele sekvensen i alt tre gange.	Suppler med core-øvelser
#2	5 min. gang + fodøvelser 32 min. ud & hjem-træning	<b>TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE</b> Gå først i 5 min, og lav så fodøvelser. Løb nu den samme strækning ud og hjem. Efter 16 minutter vender du om og prøver at komme tilbage til udgangspunktet, inden der er gået i alt 30 min. Det er helt okay at gå undervejs. Øv dig i at finde en god rytme og bibeholde den.	
#3	45 min. gang / løb / gang 6 x 100 meter flowløb	Gå 15 minutter, løb 15 min og gå 15 min. Afslut med 6 x 100 meter flowløb.	Afslut med at strække grundigt ud

## Bliv klar til DHL-dyst på 7 uger

7 ugers program, der gør dig og dine kollegaer klar til DHL Stafetten Kbh

Uge 32			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	Let løb + koordinationsøvelser, stigningsløb og 30 min. ud/hjem-intervaller	<b>TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE</b> Start med 10 minutters let løb. Lav koordinationsøvelser med høje knæløft, hælsark og udfaldsskridt (loun- ges). Løb så 3 x 100 meter stigningsløb efterfulgt af 5 ud/hjem-intervaller: Løb 5 min ud, 5 min hjem, 4 min ud, 4 min hjem, og så fremdeles med 3, 2, 1 minutters intervaller. Hold en pause på det halve af løbstiden. Afslut med 5-10 minutters let løb.	
#2	Let løb, fodøvelser og stigningsløb	Start med 5-10 minutter let løb, fodøvelser og 3 x 100 meter stigningsløb. Løb 3 km i det tempo, du kan. Det er okay at gå undervejs. Gå tilsidst i 15 minutter.	Afslut med at strække grundigt ud
#3	50 min. gang / løb / gang 6 x 100 meter flowløb	Gå 15 min, løb 20 min, gå 15 min. Løb 6 x 100 meter flowløb.	Suppler med core-øvelser

Uge 33			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	Let løb + koordinationsøvelser, stigningsløb og + 10 x 1 minuts intervaller	Start med 10 min let løb. Lav koordinationsøvelser med høje knæløft, hælsark og udfaldsskridt (loun- ges). Løb derefter 3 x 100 m stigningsløb efterfulgt af 1 minutters-intervaller: Løb i et godt tempo i 1 minut og gå så i 1 minut. Gentag 10 gange. Afslut med 5-10 minutters let løb eller gang.	
#2	Let løb + fodøvelser 3 km løb i stigende tempo	<b>TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE</b> Løb i roligt tempo i 5-10 minutter efterfulgt af fodøvelser. Løb så en rundstrækning på 500 meter 6 gange. Øvelsen her går ud på, at du skal kunne øge tempoet for hver omgang, så læg roligt ud. Afslut med let løb eller gang i 5-15 min.	
#3	55 min. gang / løb / gang 6 x 100 meter flowløb	Gå 15 min, løb 25 min, gå 15 min efterfulgt af 6 x 100 meter flowløb.	Suppler med core-øvelser



# Bliv klar til DHL-dyst på 7 uger

## 7 ugers program, der gør dig og dine kollegaer klar til DHL Stafetten Kbh

### Uge 34

Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	Stigningsløb + 5 x 2 minutters intervaller	<b>TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE</b> Løb i roligt tempo i 10 min efterfulgt af 3 x 100 meter stigningsløb. Løb nu 2 minutter i godt tempo og hold 1 minuts pause. Gentag i alt 5 gange. 5 x 2 min og afslut med let løb eller gang i 5-10 min.	
#2	Let løb + fodøvelser og koordinationsøvelser 3 km løb i stigende tempo	Start med 5-10 minutter i let løb og fodøvelser. Lav så koordinationsøvelser med høje knæløft, hælspark og udfaldsskridt (lounes). Løb derefter en rundstrækning på 500 meter 6 gange. Øvelsen her går ud på, at du skal kunne øge tempoet for hver omgang, så læg roligt ud. Afslut med let løb eller gang i 5-15 min.	
#3	Gang / løb / gang 6 x 100 meter flowløb	Gå 15 min, løb 30 min, gå 15 min. 6 x 100 meter flowløb.	Suppler med core-øvelser

### Uge 35

<b>Løbsdag</b>	<p>Nu er det tid til at vise kollegaerne og ikke mindst dig selv, at din træning har båret frugt.</p> <p>Inden du skal løbe, varmer du op med 5 - 10 min let løb efterfulgt af fodøvelser og 4 x 100 meter stigningsløb. Efter du har løbet, er det en god ide at strække ud.</p> <p>Jeg håber, at du klarer distancen i god stil og måske har fået lyst til at tage løbetræningen med ind i din hverdag – derhjemme eller på arbejdspladsen sammen med dine kollegaer.</p> <p>Rigtig god fornøjelse med DHL Stafetten!</p>
----------------	---

