

Bliv klar til DHL Stafetten Kbh



7 ugers program til begynder / let øvet

Er det første gang, du skal repræsentere din arbejdsplads i løbetøj? Eller trænger formen bare til en ordentlig overhaling? Det er der råd for!

Hvis du følger dette program, bliver du med garanti rustet til at gennemføre DHL Stafetten Kbh – og stadig have energi til at hygge med kollegaerne bagefter.

Uge 28

Dag	Program	Forklaring
#1	25 min gang	Gå i rask gang. Har du mulighed for at gå i et kuperet område, vil det give dig lidt ekstra udfordring.
#2	20 min skiftevis løb og gang	Løb i 5 minutter og gå i et minut. Gør dette i ca. 20 minutter. Tempoet er ikke vigtigt.
#3	25 min skiftevis løb og gang	Løb i 6 minutter og gå i 1-2 minutter. Gentag i ca. 25 minutter. Tempoet er ikke vigtigt.

Uge 29

Dag	Program	Forklaring
#1	Roligt løb + 15 min fartleg	Varm op med 10 minutters roligt løb. Løb så 1 minut og gå 1 minut. Gentag denne "fartleg" i 15 minutter. Afslut med 5 minutters gang.
#2	25 min gang	Gå 25 minutter i rask tempo. Gå gerne i bakket landskab – det styrker muskulatur og led.
#3	3 x 8 min løb	Start med 5 minutters opvarmning. Løb så i 8 minutter, og gå i 2 minutter. Gentag i alt 3 gange.



Bliv klar til DHL Stafetten Kbh



7 ugers program til begynder / let øvet

Uge 30

Dag	Program	Forklaring
#1	20 min fartleg	Løb i 40 sekunder, og hold så 20 sekunders pause. Gentag dette i 20 minutter.
#2	30 min. ud & hjem-træning	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. Fokuser på at finde en god rytme. TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE
#3	25 min løb og gang	Gå i 10 min, løb i 15 min, gå i 10 min.

Uge 31

Dag	Program	Forklaring
#1	17 min løb + øvelser	Gå eller lunt i 5 minutter. Lav derefter skiftevis 2 min høje knæløft, 2 min hælspark og 2 min lunges. Løb derefter i 17 min, hvor du langsomt øger tempoet og finder en god rytme.
#2	5 min gang + 30 min ud & hjem-træning	Gå først i 5 min. 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. Øv dig i at finde en god rytme og holde den. TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE
#3	45 min løb og gang	Gå 15 minutter, løb 15 min og gå 15 min.



Bliv klar til DHL Stafetten Kbh

7 ugers program til begynder / let øvet



Uge 32

Dag	Program	Forklaring
#1	25 min roligt løb + stigningsløb	Start med 10 minutters let løb eller gang. Løb derefter stigningsløb i 4 minutter og gå eller lunt 1 minut. Gentag 3 gange.
#2	25 min roligt løb	Varm op i ca. 5 minutter. Løb i roligt tempo i 20 min. Det er okay at gå, hvis du har brug for det.
#3	45 min løb eller gang	Varm op i ca. 10 min. Løb derefter 10 min og gå 2 minutter. Gentag 3 gange.

Uge 33

Dag	Program	Forklaring
#1	Let løb + 10 x 1 minuts intervaller	Start med 10 min let løb. Løb så i et godt tempo i 1 minut og gå i 1 minut. Gentag 10 gange. Afslut med 5-10 minutters let løb eller gang.
#2	3 km løb i stigende tempo + øvelser	Løb i roligt tempo i 5-10 minutter. Lav derefter skiftevis 2 min høje knæløft, 2 min hælsark og 2 min lunges. Løb så en strækning på 1 km 3 gange. Øvelsen går ud på, at du skal kunne øge tempoet for hver omgang, så læg roligt ud. Afslut med let løb eller gang i 5 min. TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE
#3	20 min roligt løb	Løb 20 min i roligt tempo.



Bliv klar til DHL Stafetten Kbh



7 ugers program til begynder / let øvet

Uge 34

Dag	Program	Forklaring
#1	Stigningsløb + 5 x 2 minutters intervaller	Løb i roligt tempo i 10 min og sæt nu farten lidt op. Løb i 2 minutter i godt tempo og hold 1 minuts pause. Gentag i alt 5 gange. Afslut med let løb eller gang i 5-10 min. TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE
#2	4 km løb i stigende tempo	Varm op med 5-10 minutters let løb. Løb derefter en rundstrækning på ca. 1 km 4 gange. Øvelsen går ud på, at du skal kunne øge tempoet for hver omgang, så læg roligt ud. Afslut med let løb eller gang i ca. 5 min.
#3	30 min gang / løb / gang	Gå eller løb i roligt tempo i 5 min, løb derefter 10 min. Gentag 2 gange.

Uge 35

Løbsdag	<p>Nu er det tid til at give den gas med kollegaerne på din del af 5x5 km-stafetten.</p> <p>Vi anbefaler, at du varmer lidt op, inden du skal løbe, for at undgå skader. Løb lidt frem og tilbage i 5 - 10 minutter og suppler gerne med fodøvelser for at blive varm i led og muskler. Efter du har løbet, er det en god ide at strække ud.</p> <p>Rigtig god fornøjelse til DHL Stafetten Kbh!</p>
----------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

