



Gå-lunt-løbeprogram – Begynder

Uge	1. dag	2. dag	3. dag
1	5 x 1 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	6 x 1 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
2	6 x 1,5 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	4 x 2 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
3	6 x 2 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	4 x 2,5 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
4	6 x 2,5 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	4 x 3 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
5	6 x 3 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	4 x 3,5 minutters løb (1,30 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
6	6 x 3,5 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	4 x 4 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
7	3 x 5 minutters løb (1,5 minutters pause ind imellem)	2 x 6 minutters løb (1,5 minutters pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
8	6 x 2 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	8 x 1 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
9	2 x 7 minutters løb (1 minuts pause)	2 x 8 minutters løb (1 minuts pause)	Lørdagstræning på Vestvolden
10	2 x 8 minutters løb (1 minuts pause)	2 x 9 minutters løb (1 minuts pause)	Lørdagstræning på Vestvolden
11	2 x 10 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	3 x 7 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
12	2 x 12 minutters løb (1 minuts pause)	2 x 15 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden



Gå-lunt-løbeprogram – Let øvet

Uge	1. dag	2. dag	3. dag
1	6 x 3 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	4 x 3,5 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
2	7 x 3 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	4 x 4 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
3	6 x 4 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	4 x 4,5 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
4	6 x 4,5 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	4 x 5 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
5	6 x 4 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	6 x 4 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
6	8 x 2 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	7 x 3 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
7	3 x 6 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	2 x 8 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
8	2 x 9 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	2 x 10 minutters løb (1 minuts pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
9	3 x 7 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	2 x 12 minutters løb (1 minuts pause)	Lørdagstræning på Vestvolden
10	3 x 8 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	2 x 13minutters løb (1 minuts pause)	Lørdagstræning på Vestvolden
11	2 x 14 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	2 x 15 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
12	20 minutters løb	3 x 10 minutters løb (30 sek. Pause ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden

DGI MEDARBEJDERMOTION



Mine egne noter: