

Løbeprogram for ældre

(c) 2010 Løbeprogrammer.dk

	Uge 1	Uge 2	Uge 3
1. dag	2,5 km Gå 2 min. Løb 2 min.	2,5 km Gå 2 min. Løb 2 min.	3 km Gå 1 min. Løb 2 min.
2. dag	2,5 km Gå 2 min. Løb 2 min.	2,5 km Gå 2 min. Løb 2 min.	3 km Gå 1 min. Løb 2 min.
3. dag			
	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag	3 km Gå 1 min. Løb 2 min.	3,5 km Løb det meste af vejen og hold så få 1-minutspauser som du kan nøjes med.	3,5 km Løb det meste af vejen og hold så få 1-minutspauser som du kan nøjes med.
2. dag	3 km Gå 1 min. Løb 2 min.	3,5 km Løb det meste af vejen og hold så få 1-minutspauser som du kan nøjes med.	3,5 km Løb det meste af vejen og hold så få 1-minutspauser som du kan nøjes med.
3. dag	3 km Gå 1 min. Løb 2 min.		3,5 km Løb det meste af vejen og hold så få 1-minutspauser som du kan nøjes med.
	Uge 7	Uge 8	Uge 9
1. dag	4 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser som du kan nøjes med.	4 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser som du kan nøjes med.	5 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser som du kan nøjes med.
2. dag	4 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser som du kan nøjes med.	4 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser som du kan nøjes med.	5 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser som du kan nøjes med.
3. dag	4 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser som du kan nøjes med.	4 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser som du kan nøjes med.	5 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser som du kan nøjes med.
	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	5 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser som du kan nøjes med.	5 km. Løb hele vejen hvis du kan	5 km. Løb hele vejen hvis du kan
2. dag	5 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekundspauser	5 km. Løb hele vejen hvis du kan	5 km. Løb hele vejen hvis du kan

	som du kan nøjes med.		
3. dag	5 km. Løb det meste af vejen og hold så få 30-sekunds pauser som du kan nøjes med.	5 km. Løb hele vejen hvis du kan	5 km. Løb hele vejen hvis du kan
	Uge 13	Uge 14	Uge 15
1. dag	6 km. Løb hele vejen hvis du kan	6 km. Løb hele vejen hvis du kan	6 km. Løb hele vejen hvis du kan
2. dag	6 km. Løb hele vejen hvis du kan	6 km. Løb hele vejen hvis du kan	6 km. Løb hele vejen hvis du kan
3. dag	6 km. Løb hele vejen hvis du kan	6 km. Løb hele vejen hvis du kan	6 km. Løb hele vejen hvis du kan
	Uge 16		
1. dag	6 km. Løb hele vejen hvis du kan	Tag tid hver gang for at højne motivationen. Sørg for at løbe hver gang. Hvis programmet bliver for hårdt så gentag ugen indtil du er klar til at rykke videre. Du har nu gennemført begynderprogrammet for ældre og kan kaste dig over vores andet begynderprogram. (c) 2010 Løbeprogrammer.dk	
2. dag	6 km. Løb hele vejen hvis du kan		
3. dag	6 km. Løb hele vejen hvis du kan		

Besøg løbeprogrammer.dk og hent flere løbeprogrammer nu