



havstrygerne.dk

Træningsprogram for begynderhold "gå/løbe" 2017

Introduktion til programmet

Dette nye hold er for dem, der aldrig har løbet før, eller som måske ønsker at genoptage løbetræningen efter en pause.

Der er træning med tovholdere både mandag, onsdag og lørdag på klubbens normale træningstider. Se evt. under træningstider.

Formålet med dette begynderhold er at give nye løbere en god oplevelse med løb! Hvis det skal lykkes er det utrolig vigtigt, at blive ved med at tro på det i starten, hvor det kan virke ret så uoverskueligt. Det er den gode oplevelse og fornemmelsen af velvære, som skal styrke motivationen og lysten til at gøre løb til en naturlig del af hverdagen resten af livet.

Programmet bygger på en kombination af løb og gang, hvor træningsmængden og løbedelen øges langsomt. Forløbet sluttet af med at alle på holdet kan løbe 5 km! De fleste vil efter denne begynderperiode kunne løbe sammen med klubbens øvrige løbere.

Et par gode råd til nye løbere:

- Hvis ikke du har nogle gode løbesko anbefales det at få et par!
At have de rigtige sko er vigtigt!
- Hold programmet - især i starten - udover konditionen skal muskler og senere også bygges langsomt op. Ellers risikerer du skader.
- Løb i naturen på bløde stier, hvis det er muligt - det skåner fødderne og benene.
- Undgå at løbe for meget på bakker i starten. Det «smadrer» rytmen og åndedrættet - og det er der ingen grund til i starten!
- Vær tålmodig og udholdende i starten - du skal nok blive glad for at løbe, efter den første tids lidt hårde "investering".
- Gå/løb hellere en kort tur end ingen tur!
- Løb mindst 2 gange om ugen - 1 gang om ugen er for lidt!

Der kan forekomme ændringer i programmet henover perioden.

Udskriv eventuelt programmet og placer det et synligt sted.

Velkommen i klubben og held og lykke med træningen!

PROGRAM: 13. marts - 3. juni 2017

Uge 11

Mandag 13/3 Opstart med kort orientering - herefter gå-løbetur på ca. 3 km.

Onsdag Gå 2 minutter - løb 3 minutter. Gentages 4 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 12

Mandag Gå 2 minutter - løb 3 minutter. Gentages 4 gange.

Onsdag Gå 2 minutter - løb 3 minutter. Gentages 4 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 13

Mandag Gå 2 minutter - løb 3 minutter. Gentages 4 gange.

Onsdag Gå 2 minutter - løb 4 minutter. Gentages 4 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 14

Mandag Gå 3 minutter - løb 4 minutter. Gentages 3 gange.

Onsdag Gå 3 minutter - løb 5 minutter. Gentages 3 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 15

Mandag Gå 3 minutter - løb 6 minutter. Gentages 3 gange.

Onsdag Gå 3 minutter - løb 7 minutter. Gentages 3 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 16

Mandag Gå 3 minutter - løb 8 minutter. Gentages 3 gange.

Onsdag Gå 3 minutter - løb 9 minutter. Gentages 3 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 17

Mandag Gå 4 minutter - løb 10 minutter. Gentages 3 gange.

Onsdag Gå 4 minutter - løb 11 minutter. Gentages 3 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 18

Mandag Gå 4 minutter - løb 12 minutter. Gentages 2 gange.

Onsdag Gå 4 minutter - løb 13 minutter. Gentages 2 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 19

Mandag Gå 4 minutter - løb 14 minutter. Gentages 2 gange.

Onsdag Gå 4 minutter - løb 15 minutter. Gentages 2 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 20

Mandag Gå 4 minutter - løb 18 minutter. Gentages 2 gange.

Onsdag Gå 4 minutter - løb 19 minutter. Gentages 2 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 21

Mandag Gå 4 minutter - løb 20 minutter. Gentages 2 gange.

Onsdag Gå 4 minutter - løb 21 minutter. Gentages 2 gange.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

Uge 22

Mandag Gå 2 minutter - løb 24 minutter. Evt. kort pause, hvis behov.

Onsdag Gå 2 minutter - løb 26 minutter. Evt. kort pause, hvis behov.

Lørdag 3/6 **Opvarmning - TEST - kan du løbe 5 km? Ja-da - just do it!!!**

Løbere på begynderholdet kan herefter starte med at løbe sammen med klubbens øvrige løbere.

/Lars Hansen