



havstrygerne.dk

## Træningsprogram for begynderhold "gå/løbe" 2022

### 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 mandag og onsdag klubbens normale træningstider. Annika Jacobsen og Lars Hansen vil være tovholdere for holdet i hele perioden.

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!
- Vær tålmodig og udholdende - 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: 21. marts - 1. juni 2022

### Uge 12

Mandag 21/3 Start kl. 17.15 med kort orientering, herefter gå-løbetur på ca. 3km

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

### Uge 13

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

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

### Uge 14

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

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

### Uge 15

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

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

### Uge 16

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

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

### Uge 17

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

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

### Uge 18

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

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

### Uge 19

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

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

### Uge 20

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

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

### Uge 21

Mandag Gå 4 minutter - løb 16 minutter. Gentages 2 gange

Onsdag Gå 4 minutter - løb 17 minutter. Gentages 2 gange.

### Uge 22

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

Onsdag Løb 5 km uden pause. Eventuelt deltage i Grundlovsløbet - 6 km -  
søndag den 5. juni 😊

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

/Lars Hansen

