

Lær at løbe 16 km på 16 uger

Af: Lene Gilkrog, Cand. Scient i Idræt

 Udholdenhed & kondition

Der er mange fordele ved at løbe efter program: Det motiverer, det strukturerer træningen, det gør, at man kommer af sted og ikke mindst så medfører det, at man konstant rykker sine fysiske grænser, da træningen er varieret. Dette løbeprogram er beregnet til begyndere og let-øvede løbere, der ønsker at give sig selv en udfordring.

Gode tips

- Husk at varme let op inden du løber
- Husk cool-down og udstræk efter løbetræningen
- Hvis du misser en træning, så træn en anden dag i ugens løb
- Hvis programmet føles hårdt, så følg eventuel den samme uge igen
- Hvis programmet er for let, så øg længden eller antallet af intervallerne – eller spring et par uger frem i programmet

UGE 1

Mandag	5 x 2 min løb + 2 min gang
Tirsdag	Fri
Onsdag	5 x 3 min løb + 2 min gang
Torsdag	Fri
Fredag	4 x 5 min rask gang + 2 min løb
Lørdag	6 x 3 min løb + 2 min gang
Søndag	Fri

UGE 2

Mandag	4 x 4 min løb + 2min gang
Tirsdag	8 min roligt løb + gå 2 min, vend om og gentag på hjemturen
Onsdag	Fri
Torsdag	5 x 4 min løb + 1 min gang
Fredag	Fri
Lørdag	3 x 1 km løb + ½ km gang
Søndag	Fri



UGE 3

Mandag	4 x 5 min løb + 2 min gang
Tirsdag	12 min roligt løb + gå 3 min, vend om og gentag på hjemturen
Onsdag	Fri
Torsdag	5 x 3 min tempoløb + 3 min gang
Fredag	Fri
Lørdag	Opv. + 5 x 4 min tempoløb + 3 min gang
Søndag	Fri

UGE 4

Mandag	15 min roligt løb + gå 3 min, vend om og gentag på hjemturen
Tirsdag	Opv + 5 x 3 min tempoløb + 2 min gang
Onsdag	Fri
Torsdag	5 x 4 min løb + 1 min gang
Fredag	Fri
Lørdag	5 x 1 km løb + ½ km gang
Søndag	Fri

UGE 5

Mandag	15 min roligt løb + gå 3 min, vend om og gentag på hjemturen
Tirsdag	6 x 3 min løb + 1 min gang
Onsdag	Fri
Torsdag	15 min løb + 1 min gang + 15 min løb
Fredag	Fri
Lørdag	4 x 10 min løb + 3 min pause
Søndag	Fri

**UGE 6**

Mandag	Opv. + 5 x 4 min tempoløb + 2 min gang
Tirsdag	Fri
Onsdag	15 min løb + gå 1 min, vend om og gentag på hjemturen
Torsdag	Fri
Fredag	20 min roligt løb + gå 2 min, vend om og gentag på hjemturen
Lørdag	3 x 1 km løb + ½ km gang
Søndag	Fri

UGE 7

Mandag	Fri
Tirsdag	6 x 1 km løb + 2 min gang
Onsdag	Fri
Torsdag	Opv. + 6 x 4 min tempoløb + 2 min gang
Fredag	20 min roligt løb + gå 2 min, vend om og gentag på hjemturen
Lørdag	Fri
Søndag	5 km løb



**UGE 8**

Mandag	Fri
Tirsdag	5 min rask gang + 2 min fartleg
Onsdag	Fri
Torsdag	20 min roligt løb + gå 2 min, vend om og gentag på hjemturen
Fredag	Opv. + 6 x 3 min tempoløb + 2 min gang
Lørdag	Fri
Søndag	7 km løb

UGE 9

Mandag	Fri
Tirsdag	4 x 10 min løb + 2 min gang
Onsdag	Fri
Torsdag	20 min roligt løb + gå 2 min, vend om og gentag på hjemturen
Fredag	5 min rask gang + 25 min fartleg
Lørdag	Fri
Søndag	40 min løb uden pause

UGE 10

Mandag	Fri
Tirsdag	15 min løb + 5 x 2 min tempoløb + 2 min gang
Onsdag	Fri
Torsdag	4 x 5 min løb + 1 min gang
Fredag	4 x 5 min løb + 1 min gang
Lørdag	Fri
Søndag	45 min løb uden pause

UGE 11

Mandag	Fri
Tirsdag	10 x 1 min tempoløb + 2 min gang
Onsdag	Fri
Torsdag	4 x 10 min løb + 2 min gang
Fredag	6 x 4 min løb + 1 min gang
Lørdag	Fri
Søndag	10 km løb



UGE 12

Mandag	Fri
Tirsdag	30 min roligt løb
Onsdag	10 min roligt løb + 30 min fartleg
Torsdag	Fri
Fredag	6 x 4 min løb + 1 min gang
Lørdag	Fri
Søndag	60 min løb uden pause

UGE 13

Mandag	Fri
Tirsdag	4 x 10 min løb + 2 min gang
Onsdag	10 min roligt løb + 10 x 1 min tempo-løb + 2 min gang
Torsdag	Fri
Fredag	6 x 4 min løb + 1 min gang
Lørdag	Fri
Søndag	60 min løb uden pause

**UGE 14**

Mandag	Fri
Tirsdag	6 x 4 min løb + 1 min gang
Onsdag	4 x 15 min løb + 2 min gang
Torsdag	Fri
Fredag	10 min roligt løb + 30 min fartleg
Lørdag	Fri
Søndag	60min løb uden pause

UGE 15

Mandag	Fri
Tirsdag	30 min løb
Onsdag	10 min roligt løb + 10 x 1 min tempo-løb + 2 min gang
Torsdag	Fri
Fredag	Opvarmning + 5 x 5 min tempoløb + 2 min gang
Lørdag	Fri
Søndag	4 x 20 min roligt løb + 4 min gang

UGE 16

Mandag	Fri
Tirsdag	30 min løb
Onsdag	Fri
Torsdag	4 x 15 min roligt løb + 2 min gang
Fredag	Fri
Lørdag	Fri
Søndag	Løb 16km – målet er nået!

