

# Anbefaling til selvtræning i sommerperioden

Starter du som helt **nybegynder**, ser programmet sådan ud de første uger efter sommerferien:

<b>Trim 1</b>			Løb	Gå	Total
Uge 33	Tirs	3G-2L-2G-3L-3G-3L-3G-3L-3G	11	14	25
	Tors	3G-3L-2G-3L-3G-3L-3G-3L-3G	12	14	26
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"			
Uge 34	Tirs	3G-3L-2G-3L-3G-4L-3G-3L-3G	13	14	27
	Tors	3G-3L-2G-4L-3G-4L-3G-3L-3G	14	14	28
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"			
Uge 35	Tirs	3G-3L-2G-4L-3G-2T-3G-4L-3G	13	14	27
	Tors	3G-3L-2G-4L-3G-2T-3G-4L-3G	13	14	27
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"			
Uge 36	Tirs	3G-4L-2G-4L-3G-2T-3G-4L-3G	14	14	28
	Tors	3G-4L-2G-4L-3G-2T-3G-4L-3G	14	14	28
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"			

**Anbefaling til træning i sommerperioden: Følg ovennævnte program og mix rund på dage og uger, alt efter hvad din krop kan holde til. Start forsigtigt!**

# Anbefaling til selvtræning i sommerperioden

Har du har løbet på **Trim 1** i foråret så kunne det være du skulle overveje, at gå på Trim 2. Trim 2's program ser sådan ud de første uger efter sommerferien:

<b>Trim 2</b>			Løb	Gå	Total
Uge 33	Tirs	1G-7L-2G-7L-2G-7T-2G-7L	28	7	35
	Tors	1G-7L-2G-7L-2G-7T-2G-7L	28	7	35
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0
Uge 34	Tirs	1G-7L-2G-8L-1G-8L-1G-7L	30	5	35
	Tors	1G-7L-2G-8L-1G-8L-1G-7L	30	5	35
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0
Uge 35	Tirs	1G-8L-1G-8L-1G-8L-1G-8L	32	4	36
	Tors	1G-8L-1G-8L-1G-8L-1G-8L	32	4	36
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0
Uge 36	Tirs	1G-8L-1G-8L-1G-3T-1G-9L-1G	28	5	33
	Tors	1G-8L-1G-8L-1G-3T-1G-10L	29	4	33
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0

L = løb, G = Gang (frisk tempo)

**Anbefaling til træning i sommerperioden: Følg nedennævnte program og mix rund på dage og uger, alt efter hvad din krop kan holde til. Føler du glæde og tilfredshed med det (du må gerne blive forpustet :o)), så kan du fint starte på Trim 2 efter sommer.**

			Løb	Tempo	Total
Uge A	Dag 1	1G-7L-1G-7L-1G-3T-1G-7L-2G	24	6	30
	Dag 2	1G-7L-1G-7L-1G-3T-1G-8L-1G	25	5	30
	Dag 3	Næste uges program/"Fri løb"			
Uge B	Dag 1	1G-7L-1G-8L-1G-3T-1G-8L-1G	26	5	31
	Dag 2	1G-8L-1G-8L-1G-3T-1G-8L-1G	27	5	32
	Dag 3	Næste uges program/"Fri løb"			
Uge C	Dag 1	1G-8L-1G-8L-1G-3T-1G-9L	28	4	32
	Dag 2	9L-1G-9L-1G-3T-1G-9L	30	3	33
	Dag 3	Næste uges program/"Fri løb"			

L = løb, G = Gang (frisk tempo), T = Tempo (lidt højere fart end du normalt vil løbe din tur på)

# Anbefaling til selvtræning i sommerperioden

Har du har løbet på **Trim 2** i foråret så kunne det være, at du skulle overveje at gå på Trim 3. Trim 3's program ser sådan ud de første uger efter sommerferien:

<b>Trim 3</b>			Løb	Tempo	Total
Uge 33	Tirs	30L	30	0	30
	Tors	30L	30	0	30
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0
Uge 34	Tirs	7L-1T-7L-1T-7L-1T-6L	27	3	30
	Tors	30L	30	0	30
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0
Uge 35	Tirs	4+2 temposkift (4 gange) Rolig 4 min., hurtig 2 min.	25	8	0
	Tors	30L	30	0	30
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0
Uge 36	Tirs	Tempotur med korte pauser: 5x90 sek. tempotur, med 1 min. pause	25	8	0
	Tors	7L-1T-7L-1T-7L-1T-6L	27	3	30
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0

L = løb, T = Tempo (lidt højere fart end du normalt vil løbe din tur på)

**Anbefaling til træning i sommerperioden: Følg nedennævnte program og mix rund på dage og uger, alt efter hvad din krop kan holde til. Føler du glæde og tilfredshed med det (du må gerne blive forpustet :o)), så kan du fint starte på Trim 3 efter sommer.**

			Løb	Tempo	Total
Uge A	Dag 1	11L-1G-19L	30	1	31
	Dag 2	9L-1G-21L	30	1	31
	Dag 3	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0
Uge B	Dag 1	7L-1G-23L	30	1	31
	Dag 2	5L-1G-25L	30	1	31
	Dag 3	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0
Uge C	Dag 1	Half'n'half: Rolig ud, hurtig hjem			
	Dag 2	30L	30	0	30
	Dag 3	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0

L = løb, G = Gang (frisk tempo)

# Anbefaling til selvtræning i sommerperioden

Har du har løbet på **Trim 3** i foråret så kunne det være, at du skulle overvej at gå på Trim 4. Trim 4's program ser sådan ud de første uger efter sommerferien:

## Trim 4

Uge 33	Tirs	Løbende opsamling 5-7 km
	Tors	Løbende opsamling 5-7 km
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"
Uge 34	Tirs	Progressiv tur 5-7 km, 1/3 rolig 1/3 almindelig 1/3 tempo
	Tors	Half'n'half: Rolid ud, hurtig hjem
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"
Uge 35	Tirs	4+2 temposkift Rolid 4 min., hurtig 2 min.
	Tors	Løbende opsamling 5-7 km
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"
Uge 36	Tirs	10-20-30
	Tors	Tempofornemmelsesløb á 400-600 meter Intevaller inddelt i lav, mellem, høj tempo
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"

**Anbefaling til træning i sommerperioden: Følg nedennævnte program og mix rund på dage og uger, alt efter hvad din krop kan holde til. Føler du glæde og tilfredshed med det (du må gerne blive forpustet :o)), så kan du fint starte på Trim 4 efter sommer.**

			Løb	Tempo	Total
Uge A	Tirs	Half'n'half: Rolid ud, hurtig hjem			
	Tors	30L	30	0	30
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0
Uge B	Tirs	6L-4T-7L-4T-7L-5T-2L	22	13	35
	Tors	30L	30	0	30
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0
Uge C	Tirs	6L-4T-7L-4T-7L-5T-2L	22	13	35
	Tors	30L	30	0	30
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"	0	0	0

# Anbefaling til selvtræning i sommerperioden

Har du har løbet på **Trim 4** i foråret så er her forslag til træningsture, så du fastholder din form og kan videreudvikle den på eventuelt Trim 5 efter sommer.:

**Anbefaling til træning i sommerperioden: Følg nedennævnte program og mix rund på dage og uger, alt efter hvad din krop kan holde til. Føler du glæde og tilfredshed med det (du må gerne blive forpustet :o)), så kan du fint starte på Trim 4 efter sommer.**

Uge A	Tirs	Half'n'half: Rolig ud, hurtig hjem
	Tors	Tempofornemmelsesløb á 400-600 meter Intervaller inddelt i lav, mellem, høj tempo
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"
Uge B	Tirs	4x1,5: 4 intervaller af 1,5 km i forskellige tempi
	Tors	Point-to-point-intervaller Rute inddelt i forskellig distancer, som løbes i intervaller
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"
Uge C	Tirs	Mixet intensiv træning: 1 * 2 km + 2 * 1 km + 4 * 500 meter, 2 min. pause
	Tors	Tempotur med korte pauser: 5-7 * 1 km tempotur, med 1 min. pause
	Lør	Næste uges program/"Fri løb"