

## 10-KÆMPERNE ERSTATNINGSPROGRAM

Kan du ikke komme til træning i klubben, er det vigtigt, du får motioneret alligevel.

Er du forhindret 1 eller 2 gange i én uge, så udfører du programmet jf. nedenfor. Du skal helst få motioneret 2 gange om ugen. Er der én uge, der misser helt eller du kun kommer afsted en gang, så er det også OK.

Dato: 6. maj 2016

**Du starter altid med at gå 5 - 10 minutter i rask tempo eller laver en let opvarmning – inden du udfører nedenstående træning.**

Uge 1	4 km eller 24 min. løb
Uge 2	5 km eller 30 min. løb
Uge 3	6 km eller 36 min. løb
Uge 4	6 km eller 36 min. løb – hvor du løber lidt hurtigere på sidste halvdel af turen
Uge 5	5 km eller 30 min. løb – rute med bakker og ujævn terræn
Uge 6	6 km eller 36. min. løb – leg med lidt temposkift
Uge 7	7 km eller 42 min. løb
Uge 8	7 ½ km eller 45 min. løb – hvor du løber lidt hurtigere på sidste halvdel af turen.
Uge 9	8 km eller 48 min. løb
Uge 10	7 km eller 42 min. løb - rute med bakker og ujævn terræn
Uge 11	8 km eller 48 min. løb
Uge 12	6 km eller 36 min. løb
Uge 13	6 km eller 36 min. løb

### DGI

Vingsted Skovvej 1  
7182 Bredsten  
Tlf. 7940 4040  
info@dgi.dk  
dgi.dk

### DAF

Dansk Atletik Forbund  
Idrættens Hus  
Brøndby Stadion 20  
2605 Brøndby  
Tlf. 4326 2626  
daf@dansk-atletik.dk  
dansk-atletik.dk