

BEGYNDERHOLDETS 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 minutter, som rolig opvarmning – inden du udfører nedenstående træning.

Uge 1	16 min. gang og løb Skiftevis 1 min. gang og 3 min. løb
Uge 2	21 min. gang og løb 1 min. gang – 5 min. løb – 1 min. gang – 4 min. løb – 1 min. løb – 3 min. løb – 1 min. gang – 2 min. løb – 1 min. gang – 1 min. løb – 1 min. gang
Uge 3	20 min. gang og løb Skiftevis 1 min. gang og 4 min. løb
Uge 4	24 min. gang og løb Skiftevis 1 min. gang og 5 min. løb
Uge 5	28 min. gang og løb 1 min. gang – 2 min. løb – 2 min. gang – 4 min. løb – 2 min. gang – 6 min. løb – 2 min. gang – 4 min. løb – 2 min. gang – 2 min. løb – 1 min. gang
Uge 6	25 min. gang og løb 3 min. gang – 8 min. løb – 3 min. gang – 8 min. løb – 3 min. gang
Uge 7	24 min. gang og løb Skiftevis 1 min. gang og 3 min. løb
Uge 8	25 min. gang og løb 3 min. gang – 8 min. løb – 3 min. gang – 8 min. løb – 3 min. gang
Uge 9	25 min. gang og løb 10 min. løb – 5 min. gang – 10 min. løb
Uge 10	25 min. gang og løb – skov / ujævnt terræn (gerne bakker) 3 min. gang – 8 min. løb – 3 min. gang – 8 min. løb – 3 min. gang
Uge 11	25 min. gang og løb 1 min. gang – 8 min. løb – 1 min. gang – 6 min. løb – 1 min. gang – 4 min. gang – 1 min. gang – 2 min. løb – 1 min. gang
Uge 12	37 1/2 min. gang og løb 10 min. løb – 2 1/2 min. gang – 10 min. løb – 2 1/2 min. gang – 10 min. løb – 2 1/2 min. gang
Uge 13	40 min. gang og løb 15 min. løb – 5 min. gang – 15 min. løb – 5 min. gang

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