

DGI MEDARBEJDERMOTION

Program til dig, der løb hele vejen den 22. september stort set uden pauser

Programmet er delt i moduler og indeholder let løb i snakketempo og nogle hurtige pas på 20-30 sekunder med 1 min pause imellem. Der anbefales en jævn fordeling af træningen ud over ugen, samtidig kan suppleres med gang, stræk og koordinerende øvelser svarende til 30 min 2 til 3 gange om ugen.

Modul 1.	Dag 1.	Dag 2.	Dag 3. eller fællestræning lørdag
Uge 41 til 44.	3 min løb, 3 min gang, 10 x 2 min løb, pause 1 min gang, 4 min gang I alt 23 min løb og total 40 min.	3 min løb, 3 min gang, 6 x 3 min løb, pause 2 min gang, 4 min gang I alt 21 min løb og total 40 min.	3 min løb, 3 min gang, 20 x 1 min løb, pause 30 sek. gang, 4 min gang I alt 23 min løb og total 40 min.

Modul 2.	Dag 1.	Dag 2.	Dag 3. eller fællestræning lørdag
Uge 45 til 48.	3 min gang, 3 X 10 min løb, pause 3 min gang, slut af med 4 min gang I alt 30 min løb og total 40 min.	2 min gang, 4 x 8 min løb, pause 1 min gang, slut af med 2 min gang. I alt 32 min løb og total 40 min.	5 min gang, 20 min løb, 5 min gang, 10 min løb, slut af med 5 min gang. I alt 30 min løb og total 45 min.

Modul 3.	Dag 1.	Dag 2.	Dag 3. eller fællestræning lørdag
Uge 49.	30 min løb, efterfulgt af 6 korte ryk 20-30 sek. Pause 1 min. 6 min løb. I alt 36 min løb og total 45 min.	10 min løb, 5 ryk af 20-30 sek. Pause 1 min. 10 min løb, 5 ryk af 20-30 sek. Pause 1 min, 10 min løb. I alt 30 min løb og total 45 min.	30 min løb/5 km

Baseret på forskningsmæssigt udviklet begynderprogram af Jack Daniels.