

Fysmo's Løbeskole

Velkommen til **FYSMO's Løbeskole**.

Du har tilmeldt dig "Løb for begyndere" og løbeprogrammet er for dig, der aldrig har løbet før eller for dig der enten har været skadet eller holdt en lang pause fra løb.

Programmet strækker sig over 16 uger - det kan føles som lang tid, men det er vigtigt at bygge træningen langsomt op for at mindske risikoen for en løbeskade eller opbrud af en gammel skade.

Hvad skal du investere i, inden du starter din træning?

- Gode løbesko - det er bedst at blive testet og investere lidt mere for et par nye og rigtige sko der passer til din fod
- Træningstøj du kan lide at have på og noget du kan svede i - behøver ikke være nyt :)
- Et løbeur. Der er mange forskellige på markedet og i alle prisklasser. Du har kun brug for et simpelt - det kunne fx være Garmin Forerunner 35

Ellers skal du bare bruge dit gode humør, for nu skal du i gang med at løbe. Det kræver tilvænning, mod og vedholdenhed, men jeg skal nok hjælpe dig på vej og eller er du altid velkomme til at skrive til mig undervejs. Du fanger mig på ml@fysmo.dk :)

God fornøjelse og god løbetræning

Uge 1

Har du løbeskoene klar og løbetøjet på? Sæt i gang...

I denne uge skal du træne 3 dage:

1. **Løb sammenlagt 10 min.** Fx. 1 min løb + 2 min rask gang. 10 omgange i alt.
2. **Løb sammenlagt 10 min.** Fx. 1 min løb + 2 min rask gang. 10 omgange i alt.
3. **Løb sammenlagt 10 min.** Fx. 1 min løb + 2 min rask gang. 10 omgange i alt.

God fornøjelse :)

Uge 2

Husk det er **VIGTIGT** at varme op inden hver træning - og strække ud efter din løbetur.

I denne uge skal du træne 3 dage:

1. **Løb sammenlagt 12 min.** Fx. 1 min løb + 2 min rask gang. 12 omgange i alt.
2. **Løb sammenlagt 12 min.** Fx. 1 min løb + 2 min rask gang. 12 omgange i alt.
3. **Løb sammenlagt 12 min.** Fx. 1 min løb + 2 min rask gang. 12 omgange i alt.

Hvis du synes vil variere din træning, kan du ændre intervallerne til 2 min løb + 2 min gang, 6 omgange i alt. Variation kan være en god motivation.

Uge 3

Husk det er **VIGTIGT** at varme op inden hver træning - og strække ud efter din løbetur.

I denne uge skal du træne 3 dage:

1. **Løb sammenlagt 14 min.** Fx. 2 min løb + 2 min rask gang. 7 omgange i alt.
2. **Løb sammenlagt 14 min.** Fx. 2 min løb + 2 min rask gang. 7 omgange i alt.
3. **Løb sammenlagt 14 min.** Fx. 2 min løb + 2 min rask gang. 7 omgange i alt.

Hvis du synes synes det er for hårdt med 2 min løb ad gangen, så hold fast i 1 min løb + 2 min gang, 14 omgange i alt.

Eller lav kortere intervaller ved at løbe 1 min og gå 1 min, 14 omgange i alt. Variation kan være en god motivation.

Uge 4

I denne uge skal du træne 3 dage:

1. **Løb sammenlagt 16 min.** 2 min løb + 1 min rask gang. 8 omgange i alt.
2. **Løb sammenlagt 16 min.** 3 min løb + 1 min rask gang. 4 omgange i alt + 4 min løb + 1 min gang
3. **Løb sammenlagt 16 min.** 2 min løb + 1 min rask gang. 8 omgange i alt.

I denne uge er det vigtige at skære ned på dine gå-pauser og prøve at løbe lidt længere intervaller. Derfor skal du også prøve at løbe 4 omgange á 3 min + 1 min gå-pause og slutte af med 4 min løb i den sidste runde + 1 min gang til sidst. Det kan du fx prøve 1-2 af dine træningsdage i denne uge.

Hep hep... fortsæt din gode træning og hold humøret oppe! Løb er godt for krop og sjæl.

Uge 5

I denne uge skal du træne 3 dage:

1. **Løb sammenlagt 18 min.** 3 min løb + 1 min rask gang. 6 omgange i alt.
2. **Løb sammenlagt 20 min.** 4 min løb + 1-2 min rask gang. 5 omgange i alt.
3. **Løb sammenlagt 18 min.** 3 min løb + 1 min rask gang. 6 omgange i alt.

I denne uge skruer vi lidt op for intensiteten og du skal til at løbe længere intervaller og holde færre og kortere gå-pauser.

Hvis du gerne vil løbe i længere tid ad gangen, så prøv med 3 omgange á 6 min løb + 1-2 min rask gang på dag 1 og 3.

God fornøjelse :)

Uge 6

I denne uge skal du træne 3 dage:

1. **Løb sammenlagt 20 min.** Pyramidetræning: 1 + 2 + 3 + 4 + 4 + 3 + 2 + 1 min. løb. Imellem hvert interval har du 1 min gang, men efter 4 min intervallet har du 2 min gå-pause.
2. **Løb sammenlagt 25 min.** 5 min løb + 1-2 min rask gang. 5 omgange i alt.
3. **Løb sammenlagt 20 min.** Pyramidetræning: 1 + 2 + 3 + 4 + 4 + 3 + 2 + 1 min. løb. Imellem hvert interval har du 1 min gang, men efter 4 min intervallet har du 2 min gå-pause.

I denne uge sker der lidt nyt og du kommer ikke "sovende" til din løbetræning. Jeg håber at du løber med et løbeur, så du kan sætte tiden eller blot se tiden uden at skulle kigge på mobilen hele tiden. Det kræver lidt ekstra, men det er sjov træning og det er godt for kroppen at prøve noget nyt.

Du skal også løbe lidt længere intervaller. Løb du allerede længere intervaller i sidste uge, så prøv at løbe 3 x 8 min med 1-2 min gå-pause i din 2. træning i denne uge.

God træning :)

Uge 7

1. I denne uge skal du træne 3 dage:
2. **Løb sammenlagt i 22 min** og forsøg i denne uge at løbe hele turen uden pause. Har du behov for en pause, så max 1 min gå-pause.
3. **Løb 12 min i roligt tempo og derefter 1 min gang. Derefter intervaltræning: Løb 4 x (1 min så hurtig du kan + 1 1/2 min gå-pause). Gå derefter 2 min i rask tempo og slut af med 5 min løb i et roligt tempo.**
4. **Løb sammenlagt i 22 min** og forsøg i denne uge, at løbe hele turen uden pause. Har du behov for en pause, så max 1 min gå-pause.

Rigtig god fornøjelse med ugens løbetræning - lidt mere tempo og lidt mindre pause.

Uge 8

Husk altid at varme op inden løb og strække ud efter løb

I denne uge skal du træne mindst 3 dage, men du har mulighed for at træne 4 dage:

1. **Løb sammenlagt 25 min.** og hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
2. **Løb 12 min i roligt tempo. Gå 1 min. Derefter intervaltræning: 4 x (1 min i højt tempo + 1 min gå-pause) - løb så hurtigt du kan, men de 4 intervaller skal helst være i nogenlunde samme tempo. Gå derefter 2 min og slut af med 5 min løb i roligt tempo.**
3. **Løb sammenlagt 25 min.** og hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
4. **Løb sammenlagt 20 min.** og hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det. Løb denne tur, hvis benene føles ok og hvis du har overskud til det.

Uge 9

I denne uge skal du træne mindst 3 dage, men du har mulighed for at træne 4 dage:

1. **Løb sammenlagt 25 min.** og hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
2. **Løb 12 min i roligt tempo. Gå 1 min. Derefter intervaltræning: 4 x (1,5 min i højt tempo + 1,5 min gå-pause) - løb så hurtigt du kan, men de 4 intervaller skal helst være i nogenlunde samme tempo. Gå derefter 2 min og slut af med 5 min løb i roligt tempo.**
3. **Løb sammenlagt 27 min.** Det er altså 2 min mere end den anden dag! Hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
4. **Løb sammenlagt 20 min.** og hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det. Løb denne tur, hvis benene føles ok og hvis du har overskud til det.

Uge 10

I denne uge skal du igen træne mindst 3 dage, men du har mulighed for at træne 4 dage:

1. **Løb sammenlagt 27 min.** og hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
2. **Løb 12 min i roligt tempo. Gå 1 min. Derefter intervaltræning: 6 x (1 min i højt tempo + 1 min gå-pause) - løb så hurtigt du kan, men de 6 intervaller skal alle være i nogenlunde samme tempo. Gå derefter 2 min og slut af med 5 min løb i roligt tempo.**
3. **Løb sammenlagt 27 min.** Det er altså 2 min mere end den anden dag! Hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
4. **Løb sammenlagt 20 min.** og hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det. Løb denne tur, hvis benene føles ok og hvis du har overskud til det.

Uge 11

I denne uge skal du igen træne mindst 3 dage, men du har mulighed for at træne 4 dage:

1. **Løb sammenlagt 27 min.** og hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
2. **Løb 12 min i roligt tempo. Gå 1 min. Derefter intervaltræning: 5 x (1 1/2 min i højt tempo + 1 1/2 min gå-pause) - løb i så højt tempo du kan og få pulsen ned i gå-pausen. Du skal forsøge at løbe de 5 intervaller i nogenlunde samme tempo. Gå derefter 2 min og slut af med 8 min løb i roligt tempo.**
3. **Løb sammenlagt 30 min.** Det er 3 min mere end den anden dag! Se om du kan løbe den halve time uden pause eller må du holde 1-2 gå-pauser á max 1 min.
4. **Ekstra løbetur:** Løb 8 min i roligt tempo + 12 min i højt tempo (du skal ikke kunne snakke imens) + 5 min. i roligt tempo

Uge 12

I denne uge skal du igen træne mindst 3 dage, men du har mulighed for at træne 4 dage:

1. **Løb sammenlagt 30 min.** Hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
2. **Løb 12 min i roligt tempo. Gå 1 min. Derefter pyramidetræning: Løb 1-2-3-3-2-1 min. hvor pausen skal være halvdelen af interval-tiden, dog mindst 1 min. Gå derefter 2 min og slut af med 8 min løb i roligt tempo.**
3. **Løb sammenlagt 30 min.** Se om du kan løbe den halve time uden pause eller må du holde 1-2 gå-pauser á max 1 min.
4. **Ekstra løbetur:** Løb 10 min i roligt tempo + 15 min i højt tempo (du skal ikke kunne snakke imens) + 5 min. i roligt tempo

Uge 13

I denne uge skal du igen træne mindst 3 dage, men du har igen mulighed for at træne 4 dage:

1. **Løb sammenlagt 30 min.** Hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
2. **Løb 12 min i roligt tempo og gå 1 min. Derefter intervaltræning: Løb 6 x 1 1/2 min. med 1 1/2 min gang i pauserne. dog mindst 1 min. Gå derefter 2 min og slut af med 10 min løb i roligt tempo.**
3. **Løb sammenlagt 35 min.** Se om du kan finde et tempo, der passer dig og hvor du ikke behøver at holde pause. Hvis du alligevel har behov for en pause, så går du max 1 min. og så igang igen.
4. **Ekstra løbetur:** Løb 10 min i roligt tempo + 2x10 min i højt tempo med 3 min gå-pause imellem + 5 min. i roligt tempo. Denne tur løber du kun, hvis du har overskud til det :)

Uge 14

I denne uge skal du igen træne mindst 3 dage, men du har igen mulighed for at træne 4 dage:

1. **Løb sammenlagt 30 min.** Hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
2. **Løb 15 min i roligt tempo og gå 1 min. Pyramide - Intervaltræning: Løb 1-2-3-4-3-2-1 min i så højt tempo du kan. Efter hvert interval skal du holde gå/stå pause i den halve tid, dog minimum 1 min. Gå derefter 2 min og slut af med 10 min løb i roligt tempo.**
3. **Løb sammenlagt 35 min.** Se om du kan finde et tempo, der passer dig og hvor du ikke behøver at holde pause. Hvis du alligevel har behov for en pause, så går du max 1 min. og så igang igen.
4. **Ekstra løbetur:** Løb 10 min i roligt tempo + 15 min i højt tempo + 5 min. i roligt tempo. Denne tur løber du kun, hvis du har tid, lyst og overskud :)

Uge 15

I denne uge skal du igen træne mindst 3 dage, men du har igen mulighed for at træne 4 dage:

1. **Løb sammenlagt 35 min.** Hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
2. **Løb 15 min i roligt tempo og gå 1 min. Intervaltræning: Løb 5 x 3 min. med 2 min. gang i pause. Løb intervallerne i så højt tempo du kan, men ikke hurtigere end du kan løbe alle 5**
3. **intervaller i nogenlunde samme hastighed. Slut af med 10 min. løb i roligt tempo.**
4. **Løb sammenlagt 35 min.** Se om du kan finde et tempo, der passer dig og hvor du ikke behøver at holde pause. Hvis du alligevel har behov for en pause, så går du max 1 min. og så igang igen.
5. **Ekstra løbetur:** Løb 10 min i roligt tempo + 2 x 10 min. i højt tempo (3 min. gå-pause i mellem) + 5 min i roligt tempo. Denne tur løber du kun, hvis du har tid, lyst og overskud :)

Nu er du snart igennem Fysmo's Løbeskole for begyndere og jeg er mega stolt af dig (for selvfølgelig elsker du at løbe nu!).

Det har måske været en lang rejse for dig, men føles det ikke rart? Ingen nye vaner kommer af sig selv og der skal til tider arbejdes hårdt, for at opnå de resultater, man sætter næsen op efter. Løb er naturligvis god konditionstræning, det er godt for dine knogler, men det er også en livsstil.

Uge 16

Husk at varme grundigt op inden løb og strække ud efter løb!

I denne uge skal du igen træne mindst 3 dage, men du har igen mulighed for at træne 4 dage:

1. **Løb sammenlagt 35 min.** Hold kun nogle få aktive gå-pauser á max 1 min, hvis du har behov for det.
2. **Løb 15 min i roligt tempo og gå 1 min. Intervaltræning: Løb 2 x 7 min. med 1 min. gang i pause. Løb intervallerne i så højt tempo du kan. Slut af med 2 min gang og 10 min. løb i roligt tempo.**
3. **Løb sammenlagt 40 min.** Se om du kan finde et tempo, der passer dig og hvor du ikke behøver at holde pause. Hvis du alligevel har behov for en pause, så går du max 1 min. og så igang igen.
4. **Ekstra løbetur:** Løb 10 min i roligt tempo + 20 min. i højt tempo + 5 min i roligt tempo. Denne tur løber du kun, hvis du har tid, lyst og overskud :)

Tillykke – du har gennemført Fysmo's løbeskole!

Hold fast i din nye sunde vane, der giver dig flere skridt på sundhedskontoen og et stærkt og sundt hjerte.