



TRAINING PLAN

LØB ER MIN NYE SUNDE LIVSSTIL




POLAR[®]
LISTEN TO YOUR BODY

Sportsgren:	Løb
Niveau:	Begynder
Varighed:	10 uger
Mål:	Ny sund livsstil / Tabe vægt
Aktiviteter:	Løb og Powerwalking





▶ UGE 1 – 2


	1 x Løb	30 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR
	1 x Jogging / Løb	30 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 65 - 75 % af maxHR

▶ UGE 3 – 4


	1 x Løb	50 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR
	1 x Løb	30 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR
	1 x Powerwalking	60 - 75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 50 - 70 % af maxHR

▶ UGE 5-6

	1 x Løb	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR
		Omfatter 15 min 70 - 80 % af maxHR (25 min let, 15 min jævnt, 20 min let)
	1 x Powerwalking	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 50 - 65% af maxHR
	1 x Jogging / Løb	30 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 70 % af maxHR

 Meget Hård
90-100%

 Hård
80-90%





 Moderat
70-80%

 Let
60-70%






 Meget Let
50-60%



▶ **UGE 7-8**

	1 x Løb	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR Omfatter 2 x 10 min 70 - 85% af maxHR / 10 min let ind imellem
		
	1 x Løb	30 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR
	1 x Løb	30 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75 % af maxHR

▶ **UGE 9 - 10**

	1 x Løb	60 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau - Først 20 min HR 60 - 75% af maxHR, derefter 30 min HR 70 - 85% af maxHR og 10 min let
		
	1 x Løb	30 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 75% af maxHR
		
	1 x Løb og gang	60 - 75 minutters varighed på grundlæggende udholdenhedsniveau, puls 60 - 80 % af maxHR 15 min løb, 5 min gang, 15min løb, 5 min gang osv.