

Karin Brink har startet en gruppe for begynder og/eller hvis man skal starte helt forfra efter en skade.

Vi løber fra Atletikstadion mandag og onsdag kl 18.30.

Målet er at kunne løbe 5 km eller i 30 min.

Træningsprogrammet strækker sig over 12 uger.

Der vil være mulighed for BMI vejning.

Karin kan kontaktes for yderligere information på 2024 6650 eller mail kajbrink@live.dk.

Uge 1:	Uge 2:
Dag 1 + 2:	Dag 1 + 2:
5 min. rask gang	5 min. rask gang
1 min. løb i roligt tempo + 2 min. gang, gentages 8 gange	1 min. løb i roligt tempo + 2 min. gang, gentages 8 gange
Slut med 4-5 min. rask tempo	Slut med 4-5 min. rask tempo
Uge 3:	Uge 4:
DAG 1 + 2:	Dag 1 + 2:
4 min. rask gang	3 min. rask gang
2 min. løb i roligt tempo + 1 min. rask gang, gentages 8 gange	3 min. løb i roligt tempo + 1 min. rask gang, gentages 8 gange
Slut med 3 min. rask gang	Slut med 2 min. rask gang

Uge 5:	Uge 6:
Dag 1 + 2:	Dag 1 + 2:
3 min. rask gang	2 min. rask gang
4 min. løb i roligt tempo + 1 min. rask gang, gentages 8 gange	5 min. løb i roligt tempo + 1 min. rask gang, gentages 6 gange
Slut med 2 min. rask gang	Slut med 2 min. rask gang