

## Kære kommende SGI elev.

Her er to løbetræningsprogrammer, du kan bruge,  
når du træner til dit efterskoleophold

### Niveau 1

	Uge 26	Uge 27	Uge 28	Uge 29	Uge 30	Uge 31	Uge 32
<b>Dag 1</b> – i alt	<u>17 min</u>	<u>17 min</u>	<u>19 min</u>	<u>21 min</u>	<u>22 min</u>	<u>25 min</u>	<u>27 min</u>
Gang	3 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min
Løb	5 min	6 min	7 min	8 min	9 min	10 min	11 min
Gang	3 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min
Løb	4 min	5 min	6 min	7 min	8 min	9 min	10 min
Gang	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min
<b>Dag 3</b> – i alt	<u>17 min</u>	<u>19 min</u>	<u>21 min</u>	<u>22 min</u>	<u>25 min</u>	<u>27 min</u>	<u>29 min</u>
Gang	2 min		2 min		2 min		2 min
Løb	6 min	19 min	9 min	22 min	11 min	27 min	13 min
Gang	2 min		1 min		1 min		1 min
Løb	5 min		8 min		10 min		12 min
Gang	2 min		1 min		1 min		1 min
<b>Dag 5</b> – i alt	<u>17 min</u>	<u>19 min</u>	<u>23 min</u>	<u>22 min</u>	<u>25 min</u>	<u>27 min</u>	<u>30 min</u>
Gang	2 min	2 min	4 min	2 min	2 min	2 min	
Løb	10 min	12 min	14 min	16 min	20 min	23 min	30 min
Gang	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	

### Niveau 2

	Uge 26	Uge 27	Uge 28	Uge 29	Uge 30	Uge 31	Uge 32
<b>Dag 1</b> – i alt	<u>17 min</u>	<u>19 min</u>	<u>21 min</u>	<u>23 min</u>	<u>25 min</u>	<u>27 min</u>	<u>29 min</u>
Let løb	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min
Løb	12 min	14 min	16 min	18 min	20 min	22 min	24 min
Let løb	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min
<b>Dag 3</b> – i alt	<u>17 min</u>	<u>19 min</u>	<u>21 min</u>	<u>23 min</u>	<u>25 min</u>	<u>27 min</u>	<u>29 min</u>
Let løb	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min
Løb	12 min	14 min	16 min	18 min	20 min	22 min	4,5 km.
Let løb	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min	2 min
<b>Dag 5</b> – i alt	<u>19 min</u>	<u>21 min</u>	<u>21 min</u>	<u>23 min</u>	<u>23 min</u>	<u>25 min</u>	
Intervaldag ☺							
Opvarmning	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min	3 min	Fri ☺
Let løb	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	5 min	
90% af max	70 sek.	70 sek.	70 sek.	70 sek.	70 sek.	70 sek.	
Hvile	60 sek.	60 sek.	60 sek.	60 sek.	60 sek.	60 sek.	
	Gentag 4	Gentag 5	Gentag 5	Gentag 6	Gentag 6	Gentag 7	
Let løb	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	2 min	

**God træning!**

**Skibelund Gymnastik- & Idrætsefterskole**