

BLIV KLAR TIL DHL STAFETTEN KØBENHAVN

7 ugers program til begynder/let øvet

Er det første gang, du skal repræsentere din arbejdsplads i løbetøj? Eller trænger formen bare til en ordentlig overhaling? Det er der råd for! Hvis du følger dette program, bliver du med garanti rustet til at gennemføre DHL Stafetten København – og stadig have energi til at hygge med kollegaerne bagefter.



UGE 28

Dag	Program	Forklaring
1	25 min. gang	Gå i rask gang. Har du mulighed for at gå i et kuperet område, vil det give dig lidt ekstra udfordring.
2	20 min. skiftevis løb og gang	Løb i 5 min. og gå i 1 min. Gør dette i ca. 20 min. Tempoet er ikke vigtigt.
3	25 min. skiftevis løb og gang	Løb i 6 min. og gå i 1-2 min. Gentag i ca. 25 min. Tempoet er ikke vigtigt.

UGE 29

Dag	Program	Forklaring
1	Roligt løb + 15 min. fartleg	Varm op med 10 min. roligt løb. Løb så 1 min. og gå 1 min. Gentag denne "fartleg" i 15 min. Afslut med 5 min. gang.
2	25 min. gang	Gå 25 min. i rask tempo. Gå gerne i bakket landskab – det styrker muskulatur og led.
3	3 x 8 min. løb	Start med 5 min. opvarmning. Løb så i 8 min. og gå i 2 min. Gentag i alt 3 gange.

UGE 30

Dag	Program	Forklaring
1	20 min. fartleg	Løb i 40 sek. og hold 20 sek. pause. Gentag dette i 20 min.
2	30 min. ud og hjem-træning	Løb eller gå den samme strækning både ud og hjem. Når der er gået 15 min., vender du om og prøver at komme tilbage til udgangspunktet, inden der er gået i alt 30 min. Fokuser på at finde en god rytme. TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE
3	25 min. løb og gang	Gå i 10 min., løb i 15 min., gå i 10 min.

UGE 31

Dag	Program	Forklaring
1	17 min. løb + øvelser	Gå eller lunt i 5 min. Lav derefter skiftevis 2 min. høje knæløft, 2 min. hælsark og 2 min. lunges. Løb så i 17 min., hvor du langsomt øger tempoet og finder en god rytme.
2	5 min. gang + 30 min. ud og hjem-træning	Gå først i 5 min. Løb nu den samme strækning ud og hjem. Efter 16 min. vender du om og prøver at komme tilbage til udgangspunktet, inden der er gået i alt 30 min. Øv dig i at finde en god rytme og holde den. TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE
3	45 min. løb og gang	Gå 15 min., løb 15 min., gå 15 min.

UGE 32

Dag	Program	Forklaring
1	25 min. roligt løb + stigningsløb	Start med 10 min. let løb eller gang. Løb derefter stigningsløb i 4 min. og gå eller lunt 1 min. Gentag 3 gange.
2	25 min. roligt løb	Varm op i ca. 5 min. Løb i roligt tempo i 20 min. Det er okay at gå, hvis du har brug for det.
3	45 min. løb eller gang	Varm op i ca. 10 min. Løb derefter 10 min. og gå 2 min. Gentag 3 gange.

UGE 34

Dag	Program	Forklaring
1	Stigningsløb + 5 x 2 min. intervaller	Løb i roligt tempo i 10 min. og sæt nu farten lidt op. Løb i 2 min. i godt tempo og hold 1 min. pause. Gentag i alt 5 gange. Afslut med let løb eller gang i 5-10 min. TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE
2	4 km løb i stigende tempo	Varm op med 5-10 min. let løb. Løb derefter en rundstrækning på ca. 1 km 4 gange. Øvelsen går ud på, at du skal kunne øge tempoet for hver omgang, så læg roligt ud. Afslut med let løb eller gang i ca. 5 min.
3	30 min. gang/løb/gang	Gå eller løb i roligt tempo i 5 min., løb derefter 10 min. Gentag 2 gange.

UGE 33

Dag	Program	Forklaring
1	Let løb + 10 x 1 min. intervaller	Start med 10 min. let løb. Løb så i et godt tempo i 1 min. og gå i 1 min. Gentag 10 gange. Afslut med 5-10 min. let løb eller gang.
2	3 km løb i stigende tempo + øvelser	Løb i roligt tempo i 5-10 min. Lav derefter skiftevis 2 min. høje knæløft, 2 min. hælspark og 2 min. lunges. Løb så en strækning på 1 km. 3 gange. Øvelsen går ud på, at du skal kunne øge tempoet for hver omgang, så læg roligt ud. Afslut med let løb eller gang i 5 min. TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE
3	20 min. roligt løb	Løb 20 min. i roligt tempo.

UGE 35

Løbsdag	Program
	Nu er det tid til at give den gas med kollegaerne på din del af 5x5 km-stafetten. Vi anbefaler, at du varmer lidt op, inden du skal løbe for at undgå skader. Løb lidt frem og tilbage i 5 - 10 min. og suppler gerne med fodøvelser for at blive varm i led og muskler. Efter du har løbet, er det en god ide at strække ud. Rigtig god fornøjelse til DHL Stafetten København!