

# Walk & Run træningsprogram 2013/2014

Træningen starter søndag den 3 .november 2013 kl. 10.00 og slutter torsdag den 9. januar 2013.

Programmet forudsætter at du kan gå 5 - 6 km i raskt tempo

Træningsprogrammet forudsætter tre ugentlige træningsdage f.eks. tirsdag, torsdag og søndag

Programmet er beregnet til turen fra Viborg Atletikstadion og rundt om Søndersø i Viborg (6 km)

Drik ca. ½ liter væske en time før træning og ½ liter væske efter træningen

Spis senest 1½ time før træningen begynder

Anvend kun løbesko af god kvalitet, som ikke er slidt. Løbeskoene er dit vigtigste redskab i løbetræningen

Løb kun det antal km som er angivet i programmet. Hav tålmodighed, du skal nok komme i form

Træningen foregår i tre grupper, hvor løbetempoet er 6.30 min/km, 7.15 min/km og 8.15 min/km. Gangtempo 10 min/km

En gang om ugen gennemfører du selv træningsprogrammet. Løb ikke hurtigere end du kan snakke medens du løber.

Træningen ledes af erfarne Avis-maraton trænere. Spørg trænerne hvis du er i tvivl

Fællestræningen starter og slutter hver gang på Viborg Atletikstadion, Vinkelvej i Viborg. Ruten går rundt om Søndersø.

Træningen starter søndage kl. 10.00 og torsdage kl. 19.00

	uge 45	uge 46	uge 47	uge 48	uge 49	uge 50	uge 51	uge 52	uge 1	uge 2
5 min gang	5 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang
3 min løb	3 min løb	3 min løb	3 min løb	3 min løb	4 min løb	5 min løb	5 min løb	5 min løb	5 min løb	5 min løb
3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	1 min gang
4 min løb	5 min løb	6 min løb	6 min løb	6 min løb	6 min løb	6 min løb	6 min løb	9 min løb	10 min løb	10 min løb
3 min gang	3 min gang	4 min gang	4 min gang	4 min gang	4 min gang	4 min gang	4 min gang	3 min gang	2 min gang	1 min gang
4 min løb	5 min løb	5 min løb	8 min løb	8 min løb	9 min løb	10 min løb	10 min løb	10 min løb	12 min løb	13 min løb
3 min gang	3 min gang	3 min gang	4 min gang	3 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang	1 min gang	1 min gang
5 min løb	5 min løb	5 min løb	5 min løb	5 min løb	4 min løb	5 min løb	7 min løb	6 min løb	6 min løb	6 min løb
3 min gang	3 min gang	3 min gang	3 min gang	2 min gang	2 min gang	2 min gang				
4 min løb	3 min løb	3 min løb	4 min løb	4 min løb	4 min løb	3 min løb				
4 min gang	3 min gang	3 min gang								
3 min løb	3 min løb	3 min løb								
rest gang	rest gang	rest gang	rest gang	rest gang	rest gang	rest gang	rest gang	rest gang	rest gang	rest gang
<b>Min løb</b>	23	24	25	26	27	28	29	31	33	34
<b>GRUPPE 1 løbetempo 6.30 min/km</b>										
Min gang	25	23	22	20	18	17	15	12	10	8
Km gang	2,5	2,3	2,2	2,0	1,8	1,7	1,5	1,2	1,0	0,8
Km løb	3,5	3,7	3,8	4,0	4,2	4,3	4,5	4,8	5,0	5,2
Km total	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
<b>GRUPPE 2 løbetempo 7.15 min/km</b>										
Min gang	29	27	26	24	23	21	20	17	14	13
Km gang	2,9	2,7	2,6	2,4	2,3	2,1	2,0	1,7	1,4	1,3
Km løb	3,1	3,3	3,4	3,6	3,7	3,9	4,0	4,3	4,6	4,7
Km total	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0
<b>GRUPPE 3 løbetempo 8.15 min/km</b>										
Min gang	32	31	30	28	27	26	25	22	20	19
Km gang	3,2	3,1	3,0	2,8	2,7	2,6	2,5	2,2	2,0	1,9
Km løb	2,8	2,9	3,0	3,2	3,3	3,4	3,5	3,8	4,0	4,1
Km total	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0	6,0