

UGE 1

Ugens pep

Velkommen. Så er det tid til at komme i gang med din nye træningskalender. De næste 6 uger venter der mange gode oplevelser og sved på panden. Glæd dig.

Retningslinjer for din træningsplan:

Der er op til 3 træningspas på en dag - du skal **kun** vælge og gennemføre 1. Rækkefølgen skal så vidt muligt overholdes i ugen og det samme skal længde af hvileperioderne mellem træningspassene. Men du må gerne flytte rundt på dagene du vælger at gennemføre. Så mandag-onsdag fredag kan blive til tirsdag-torsdag-lørdag/søndag.

Mandag	Løb/gang: Tid: 22 min, Afstand 3000m, Km tid: 6,40 min
	Cykling: Tid: 25 min, Kadance: mellem 80-90 tråd i min
	Step: Tid ca 25 minutter med puls på 80-90 % af maks
Tirsdag	Aktiv hvile tilladt
Onsdag	Løb/Gang: Tid: 28 min, Afstand 3500m, Km tid: 7,04 min
	Svømning: Tid: 30 min, Afstand minimum 500 meter.
	Cykling: Tid 30 min, Kadance: mellem 75-85 tråd i min
Torsdag	Aktiv hvile tilladt
Fredag	Løb/gang: Tid 33 min, Afstand 3500m, Km tid: 8,34min
	Spinning: Tid: 55 min, Kadance høj 90, lav 70 i min.
	Zumba: Tid: 45 min, Ca 35 min med puls på 70-80% af maks
Lørdag	Aktiv hvile tilladt
Søndag	Aktiv hvile tilladt

Noter:

Løb 1000m gå 1 min. 3 gange. 90% Borg 16
Puls mellem 80-85 % af dit maks. Borg 15-16
Følg gerne lektion men kun 25 min ved Borg 15-16

Du må gerne gå en tur med hunden 20-30min

Løb 1000m, gå 1 min.3,5 gange, 85% Borg 15
Interval af 100 m med kort pause mellem. Borg 15
Puls mellem 80-85% af maks. Borg 15

Du må gerne gå en tur med hunden 20-30 min

Løb 1000m gå 1 min, 3,5 gange. 70% Borg 14.
Følg gerne en lektion. Max 30 min ved Borg 14.
Følg gerne en lektion. Ca 35 min ved Borg 14

Du må gerne lege med børnene eller arbejde i haven.

Hold nu helt fri hvis du kan

UGE 2

Ugens pep

I denne uge skal vi se om vi kan løbe 20 minutter uden pause. Det er ved 90 % af dit maks. Så det er et hårdt trænings pas og du har godt af at tage 2 dages aktiv hvile i weekenden ;-)

Retningslinjer for din træningsplan:

Der er op til 3 træningspas på en dag - du skal **kun** vælge og gennemføre 1. Rækkefølgen skal så vidt muligt overholdes i ugen og det samme skal længde af hvileperioderne mellem træningspassene. Men du må gerne flytte rundt på dagene du vælger at gennemføre. Så mandag-onsdag fredag kan blive til tirsdag-torsdag-lørdag/søndag.

Mandag	Løb/gang: 23 min, Afstand: 3000m, Km tid: 7,04 min
	Svømning: 25 min. Afstand minimum 425 meter
	Step: Tid ca 25 min med puls på 75-85 % af maks
Tirsdag	Aktiv hvile tilladt
Onsdag	Løb/gang: 33 min, Afstand 4000m, Km tid: 7,30 min
	Spinning: Tid 55 min, Kadance: Høj 90, lav 70 tråd i min
	Cykling: 35 min, Kadance mellem 75-85 tråd i min
Torsdag	Aktiv hvile tilladt
Fredag	Løb: 20 min, Afstand 3000m, Km tid: 6,40 min
Lørdag	Ingen Træning
Søndag	Aktiv hvile tilladt

Noter:

Løb 1000m gå 1 min, 3 gange. 85% Borg 14-15
Interval af 200 m med lille pause. Borg 14
Følg gerne lektion men **kun** 25 min ved Borg 14-15

Gå en tur med eller uden hund/børn 20-30 min

Løb 1000m gå 1 min, 4 gange. 80% Borg 14-15
Følg gerne en lektion. Max 30 min ved Borg 14-15
Puls mellem 80-85% af maks. Borg 14-15

Løb 3000m uden pause, 90% Borg 17/18

Leg gerne med børn eller hund.

Nyd din søndag og gå en tur hvis du vil.