

## BMI Løbeskole 2024

## BEGYNDERPROGRAM FRA 0 - 5 KM PÅ 12 UGER

1. dag = Lørdag    2. dag = mandag    3. dag = Onsdag

Kalenderuge	2	3	4	5	6	8
	5 min gang	5 min. Gang	4 min. Gang	3 min. Gang	3 min. Gang	2 min. Gang
	1 min . løb	2 min. Løb	3min. Løb	4 min. Løb	5 min. Løb	6 min. Løb
<b>1. dag:</b>	5 min. Gang	4 min. Gang	4 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	2 min. gang
<b>LØRDAGE</b>	1 min løb	1 min. Løb	2 min. Løb	3 min. Løb	4 min. Løb	5 min. Løb
	3 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	5 min. gang	5 min. Gang	4 min. Gang	3 min. Gang	2 min. Gang	<b>2 min. Gang</b>
<i>EGENTRÆNING</i>	1 min løb	2 min. Løb	3 min. Løb	5 min. Løb	6 min. Løb	7 min.løb
<b>2. dag</b>	5 min. Gang	4 min. Gang	4 min. Gang	3 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang
<b>MANDAGE</b>	1 min. Løb	2 min. løb	3 min. løb	4 min. Løb	5 min. løb	6 min. Løb
	3 min gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	5 min. Gang	5 min. Gang	3 min. Gang			
	2 min. Løb	2 min. Løb	4 min. Løb	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang
<b>3. dag</b>	4 min. Gang	4 min. Gang	3 min. gang	8 min. Løb	10 min. Løb	12 min. Løb
<b>ONSDAGE</b>	1 min. Løb	2 min. løb	3 min. Løb	5 min. Gang	5 min. Gang	5 min. Gang
	3 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang			

Første uge bliver en introduktionsuge. ovenstående program starter ugen efter.

kalenderuge	9	10	11	12	14	15
	2 min gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang
	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	12 min. Løb
<b>1. dag</b>	2 min. Gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
<b>LØRDAGE</b>	6 min. Løb	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	11 min løb
	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang
EGENTRÆNING	8 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	12 min. Løb	13 min. Løb
<b>2. dag</b>	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang
<b>MANDAGE</b>	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	11 min. løb	11 min. Løb	12 min. Løb
	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	30 min. Løb
<b>3. dag</b>	14 min. Løb	16 min. Løb	20 min løb	26 min. Løb	26 min. Løb	eller
<b>ONSDAGE</b>	5 min. Gang	5 min. Gang	5 min. Gang	5 min. Gang	5 min. Gang	5 km l

Bemærk: Der er ikke træning efter programmet i uge 7 Vinterferie og uge 13 påskeugen!

Men kom alligevel og løb en lille tur med BMI løb & Motion