

# NGIF Løbeskole

## MÅL = Løbe 5 km

## NIVEAU 1

Kan finde på at tage cyklen en gang om ugen

Uge	Uge	Kan finde på at tage cyklen en gang om ugen											Gennemført			
		Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	1
1	49	4	1	2	1	2	1	2	1	2	16	4	12			
2	50	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20	8	12			
3	51	4	2	2	3	2	2	2	3	2	22	10	12			
4	52	4	2	2	3	2	3	2	3	2	23	11	12			
5	1	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12			
6	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12			
7	3	4	3	2	1	1	3	2	4	2	22	11	11			
8	4	4	4	2	1	1	3	2	4	2	23	12	11			
9	5	4	4	2	1	1	4	2	4	2	24	13	11			
10	6	4	4	2	1	1	5	2	5	2	26	15	11			
11	7	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11			
12	8	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11			
13	9	4	5	2	2	1	5	2	5	2	28	17	11			
14	10	3	5	1	2	1	5	2	5	2	26	17	9			
15	11	3	5	1	2	1	5	1	6	2	26	18	8			
16	12	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	19	7			
17	13	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	20	7			
18	14	3	6	1	2	1	6	1	7	1	28	21	7			
19	15	3	7	1	3	1	5	1	7	1	29	22	7			
20	16	3	7	1	3	1	6	1	8	1	31	24	7			
21	17	3	7	1	3	1	6	1	8	1	31	24	7			
22	18	3	8	1	3	1	6	1	8	1	32	25	7			
23	19	3	8	1	3	1	6	1	9	1	33	26	7			
24	20	3	8	1	4	1	6	1	9	1	34	27	7			
25	21	3	9	1	4	1	7	1	9	1	36	29	7			
26	22	3	9	1	4	1	7	1	10	1	37	30	7			
27	23	3	9	1	5	1	8	1	10	1	39	32	7			
28	24	3	10	1	5	1	8	1	10	1	40	33	7			
29	25	3	10	1	5	1	9	1	11	1	42	35	7			
30	26	3	10	1	5	1	10	1	11	1	43	36	7			

Navn: \_\_\_\_\_



NGIF Gymnastik & Atletik

Program gennemføres så vidt muligt alle 3 løbedage i en uge.

Man kan godt skyde løb til andet tidspunkt eller næste dag. Men hav som hovedregel 1 dags pause imellem træninger.

Man skal altid følge programmet i ugen. Man kan ikke træne på forskud, da det giver overtræning og skader.

Er man forhindret eller syg, skal man ikke forsøge at indhente eller træne de manglende træninger, da det giver overtræning og skader. Spring i stedet til den træning, som programmet foreskriver.

Sæt X i skema de dage, hvor du får trænet.

Du må ikke træne mere end 3 dage om ugen.

Alle tal angivelser (ikke ugenumre) er udtryk for minutter, der henholdsvis gåes og løbes

Løbes en anelse hurtigere