

## Løbeprogram sommer 2011.

Løbeprogrammet er udformet således at du skal løbe 3 gange om ugen med det program som der står beskrevet ud for ugen. Det er vigtigt at der er mindst 24 timers pause imellem dine løb! De procenter der står beskrevet er % af din maxpuls. Din maxpuls kan du finde ved at sige  $220 - \text{din alder}$ . Har du ikke et pulsur kan procenterne bruges som % af din maximale intensitet. Det vil sige at 100 % er når du spurter alt hvad du kan! En lille hjælp til at holde styr på dette er, når du bliver forpustet nok til ikke at kunne føre en samtale, uden tydeligt afbrydelser pga. vejrtrækningen, så ligger du ca. på 70 % af din max.

Løb beskrevet som:

**3:1 x 8** betyder: 3 min spurt og 1 min pause. 8 gange

**10 sek. : 50 sek. X 10** betyder 10 sek. spurt og 50 sek. Pause. 10 gange

Uge	Løb	Intensitet
1 (25)	30 min (løb 3 min gå 1 min) Samlet tid: 30 min	80 %
2 (26)	3:1 x 8 Samlet tid: 32 min	85-90 %
3 (27)	6:2 x 4 Samlet tid: 32 min.	85-90 %
4 (28)	3:1 x 8 Samlet tid: 32 min.	90 %
5 (29)	3:1 x 5 1:30 sek. x 6 Samlet tid: 29 min.	90 % 100 %
6 (30)	3:1 x 5 1:30 sek. x 6 Samlet tid: 29 min.	90 % 100 %
7 (31)	1:30 sek. x 6 30 sek.:15 sek. x 12 Samlet tid 19 min.	95 % 100 %
8 (32)	1:30 sek. x 6 30 sek.:15 sek. x 12 Samlet tid 19 min.	95 % 100 %
9 (33)	10 sek.: 50 sek. x 10 30 sek.:1 min x 10 Samlet tid: 25 min.	100 % 100 %
10 (34)	10 sek.: 50 sek. x 10 30 sek.:1 min x 10 Samlet tid: 25 min.	100 % 100 %