

12 Ugers løbeprogram for nybegyndere

Dette program vil guide dig sikkert fra sofaen til 5 kilometer på 12 uger.
Du behøver ingen erfaring – kun vilje til at starte din løberejse.





Det kan du forvente

12

Ugers Rejse

Fra nybegynder til 5K-løber på kun 12 uger.

36

Træningssessioner

Hver session bygger din styrke og selvtillid.

5K

Distancemål

En imponerende milepæl du kan være stolt af.

100%

Personlig Sejr

Du har bevist at du kan overvinde udfordringer!

RPE intensitet

RPE står for **Rate of Perceived Exertion** – på dansk: **opfattelsen af anstrengelse**. Det er en subjektiv skala, hvor du som løber vurderer, hvor hårdt et træningspas føles for dig – uanset hvad pulsuret siger.

RPE	Beskrivelse	Eksempel på løb
1	Meget let	Gåtur
2-3	Let	Meget roligt løb, du kan snakke i hele sætninger
4-5	Moderat	Du kan føre samtale, men med lidt besvær
6-7	Hård	Kortere svar, vejtrækningen er mærkbar
8-9	Meget hård	Kan kun sige få ord, tæt på max
10	Maksimalt	All-out sprint, du kan ikke holde dette længe



Uge 1-4: De første skridt

1

Uge 1

3 træningsdage: 1 min løb (RPE 4) + 2 min gang. Gentag 8 gange. Hold pauser mellem hver træningsdag.

2

Uge 2

3 træningsdage: 2 min løb (RPE 4) + 2 min gang. Gentag 7 gange. Din krop begynder at vænne sig til belastningen.

3

Uge 3

3 træningsdage: 3 min løb (RPE 4-5) + 2 min gang. Gentag 6 gange. Føl fremgangen!

4

Uge 4

3 træningsdage: 5 min løb (RPE 4-5) + 2 min gang. Gentag 5 gange. Din udholdenhed vokser.



Uge 5-8: Byg udholdenhed

5

Uge 5

3 træningsdage: 8 min løb (RPE 5) + 2 min gang.
Gentag 3 gange. Fokuser på din vejrtrækning.

6

Uge 6

3 træningsdage: 10 min løb (RPE 5) + 1 min gang.
Gentag 3 gange. Mærk din styrke vokse!

7

Uge 7

3 træningsdage: 10 min løb (RPE 5-7) + 1 min gang.
Gentag 2 gange. Du klarer nu længere tid i den høje zone.

8

Uge 8

3 træningsdage: 15 min løb (RPE 5-6) + 1 min gang.
Gentag 2 gange. Halvvejs til målet!



Uge 9-12: Vi rammer 5K

Uge 9

3 træningsdage: 22 min løb (RPE 5-6) uden pause. Fokuser på jævn og ens tempo (Undgår bakker)

Uge 10

3 træningsdage: 25 min løb (RPE 5-6) uden pause. Din udholdenhed er blevet meget bedre.

Uge 11

3 træningsdage: 30 min løb (RPE 5-6) uden pause. Du nærmer dig 5K distancen.

Uge 12

3 træningsdage: 2×32 min løb (RPE6) + 1 dag med 5K (RPE 8-10). Tillykke med dine 5 km



Vigtige fokuspunkter



Løbesko

Invester i et par ordentlige løbesko.
De beskytter dine led og forebygger skader.



Væskebalance

Drik lidt vand før og efter træning.
God hydrering forbedrer din præstation markant.



Lyt til din krop

Ømhed er normalt. Skarp smerte er et stopskilt.
Giv kroppen tid til restitution. Læg ikke 2 træningsdage i træk.



Vejrtrækning

Find en rytme i din vejrtrækning.
Det giver ro og forbedrer din udholdenhed.



Du gjorde det!

Du har nu gennemført et 12 ugers løbeprogram – og du kan kalde dig selv for løber! Det kræver dedikation, tålmodighed og vilje at komme hertil, og jeg håber, du er stolt af dig selv.

Men måske sidder du nu og tænker:

“Hvad nu? Hvordan holder jeg fast? Hvordan bliver jeg hurtigere, stærkere og undgår skader?”

Det er lige præcis her, jeg kan hjælpe dig videre.

Som din løbecoach kan jeg skræddersy en personlig træningsplan til dit næste mål – uanset om det er 5 km eller 10 km eller måske har du et ønske om halv eller hel marathon?

Book en gratis og uforpligtende snak med mig her:

Læs mere her

