

FRA SOFAEN TIL 5KM: ET GRATIS 9-UKERS LØPEPROGRAM

INFOGRAFIK AV IGO
PROFIL NO

Dette 9-ukers programmet får deg
fra sofaen til å kunne løpe 5km.

UKE 1

Start med en 5 minutters gåtur.

Skift mellom 60 sekunder løp og 90 sekunder gange i 20 minutter.

Slutt av med å gå i 5 minutter.

UKE 2

Start med en 5 minutters gåtur.

Skift mellom 90 sekunder løp og 2 minutter gange i 20 minutter.

Slutt av med å gå i 5 minutter.

UKE 3

Start med en 5 minutters gåtur.

Gjør følgende x2:

- 90 sekunder løp
- 90 sekunder gange
- 3 minutter løp
- 3 minutter gange

UKE 4

Start med en 5 minutters gåtur.

Løp i 3 minutter, gå i 90 sekunder.

Løp i 5 minutter, gå i 2½ minutt.

Løp i 3 minutter, gå i 90 sekunder.

Løp i 5 minutter.

UKE 5

Start med en 5 minutters gåtur.

Løp i 8 minutter.

Gå i 5 minutter.

Løp i 8 minutter.

UKE 6

Start med en 5 minutters gåtur.

Løp i 10 minutter.

Gå i 3 minutter.

Løp i 10 minutter.

UKE 7

Start med en 5 minutters gåtur.

Løp i 25 minutter.

Her blir du vant til å droppe intervallene.

UKE 8

Start med en 5 minutters gåtur.

Løp i 28 minutter.

Løp i et tempo du kan holde hele veien.

UKE 9

Start med en 5 minutters gåtur.

Løp i 30 minutter!

Dette er uka der du kan løpe 5 km uten å stoppe, og det føles komfortabelt.

Du klarte det!

Nå har du gått fra å skiftesvis løpe og gå, til å løpe 5 kilometer på under 30 minutter - Bra jobba!

KONTAKT INFO:

EMAIL: INFO@IGOPROFIL.NO
TELEFON: 21 09 37 00

IGO
profil