

Hjerteforeningens løbeprogram - 5 kilometer

Mål: Bliv i stand til at løbe 5 kilometer på 10 uger.

Du kan se Borg-skalaen på sidste side.

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 1
1	2	Tilpas dit tempo, så du kan løbe i 1 minut - Borg 13-14	Skiftevis gå 2 minutter og løb 1 minut – 6 gange. Svarende til at du løber 6 minutter og går 12 minutter.	
2	0			
3	0			
4	2	Tilpas dit tempo, så du kan løbe i 1 minut- Borg 13-14	Skiftevis gå 2 minutter og løb 1 minut – 6 gange. Svarende til at du løber 6 minutter og går 12 minutter.	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 4 kilometer – Løb 12 minutter og rask gang 24 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 2
1	2½	Tilpas dit tempo, så du kan løbe i 1 minut- Borg 13-14	Skiftevis gå 1½ minut og løb 1 minut – 8 gange. Svarende til at du løber 8 minutter og går 12 minutter.	
2	0			
3	0			
4	2½	Tilpas dit tempo, så du kan løbe i 1 minut- Borg 13-14	Skiftevis gå 1½ minutter og løb 1 minut – 8 gange Svarende til at du løber 8 minutter og går 12 minutter.	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 5 kilometer – Løb 16 minutter og rask gang 24 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 3
1	3	Tilpas dit tempo så du kan løbe i 1½ minut- Borg 13-14	Skiftevis gå 1 minut og løber 1½ minut – 8 gange. Svarende til at du løber 12 minutter og går 8 minutter.	
2	0			
3	0			
4	3	Tilpas dit tempo, så du kan løbe i 1½ minut- Borg 13-14	Skiftevis gå 1 minut og løber 1½ minut – 8 gange. Svarende til at du løber 12 minutter og går 8 minutter.	
5	0			

6	0		
7	0		
Ugentlig 6 kilometer – Løb 24 minutter og rask gang 16 minutter			

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 4
1	3	Tilpas dit tempo, så du kan løbe i 2½ minut- Borg 13-14	Skiftevis gå 1 minut og løb 2½ minutter – 6 gange. Svarende til at du løber 15 minutter og går 6 minutter.	
2	0			
3	0			
4	3	Tilpas dit tempo, så du kan løbe i 2½ minut- Borg 13-14	Skiftevis gå 1 minut og løb 2½ minutter – 6 gange. Svarende til at du løber 15 minutter og går 6 minutter.	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 6 kilometer – Løb 30 minutter og rask gang 12 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 5
1	3½	Tilpas dit tempo, så du kan løbe i 3 minutter - Borg 13-14	Skiftevis gå 1 minut og løb 3 minutter – 6 gange. Svarende til at du løber 18 minutter og går 6 minutter.	
2	0			
3	0			
4	3½	Tilpas dit tempo, så du kan løbe i 3 minutter - Borg 13-14	Skiftevis gå 1 minut og løb 3 minutter – 6 gange. Svarende til at du løber 18 minutter og går 6 minutter.	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 7 kilometer – Løb 36 minutter og rask gang 12 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 6
1	4	Tilpas dit tempo så du kan løbe i 2½ minut- Borg 13-14	Skiftevis gå ½ minut og løb 2½ minut – 8 gange Svarende til at du løber 20 minutter og går 4 minutter	
2	0			
3	0			
4	4	Tilpas dit tempo så du kan løbe i 3½ minut- Borg 13-14	Skiftevis gå ½ minut og løb 3,5 minut – 6 gange Svarende til at du løber 20 minutter og går 4 minutter	
5	0			
6	0			

7	0		
---	---	--	--

Ugentlig 8 kilometer – Løb 41 minutter og rask gang 8 minutter

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 7
1	4½	Tilpas dit tempo så du kan løbe i 3½ minut- Borg 13-14	Skiftevis gå 1 minut og løb 3½ minut – 8 gange Svarende til at du løber 28 minutter og går 8 minutter	
2	0			
3	0			
4	4½	Tilpas dit tempo så du kan løbe i 4½ minut- Borg 13-14	Skiftevis gå 1 minut og løb 4½ minut – 6 gange Svarende til at du løber 27 minutter og går 6 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			

Ugentlig 9 kilometer – Løb 55 minutter og rask gang 14 minutter

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 8
1	4	Tilpas dit tempo så du kan løbe i 8 minutter - Borg 13-14	Skiftevis gå 1 minut og løb 8 minutter – 3 gange Svarende til at du løber 24 minutter og går 3 minutter	
2	0			
3	0			
4	5	Tilpas dit tempo så du kan løbe i 10 minutter - Borg 13-14	Skiftevis gå 1 minut og 10 minutter – 3 gange Svarende til at du løber 15 minutter og går 6 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			

Ugentlig 9 kilometer – Løb 54 minutter og rask gang 9 minutter

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Restitutionsuge	uge 9
1	3	Tilpas dit tempo så du kan løbe i 3,5 kilometer - Borg 13-14	Gå 1 minut, løb 3,5 kilometer og gå 1 minut	
2	0			
3	0			
4	3	Tilpas dit tempo så du kan løbe i 4 kilometer - Borg 13-14	Gå 1 minut, løb 4 kilometer og gå 1 minut	
5	0			
6	0			
7	0			

Ugentlig 6 kilometer – Løb ca. 55 minutter og rask gang i 4 minutter

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 10
1	4	Tilpas dit tempo så du kan løbe i 4 kilometer - Borg 13-14	Gå 1 minut, løb 4 kilometer og gå 1 minut	
2	0			
3	0			
4	0			
5	5	Start ikke i for højt tempo	Løb 5 kilometer i dit tempo ☺ Held og Lykke	
6	0			
7	0			
Ugentlig 9 kilometer				

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen ☺
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsverdierne for en gennemsnitlig ung person. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

© Motion-online.dk 2008