

Begynderprogram

Puls- og løbetræning med Flensborg Avis



- Tallene i Løb og Gang er det antal minutter, du skal gå og løbe.
- Du skal hvile mindst en dag mellem hver træning. En gang pr. uge kan du hvile i to dage.

Navn: _____ Alder: _____ år

Maxpuls: _____ 65% _____ 75% _____ 85% _____ 90% _____

Tommelfingerregel: Din Maxpuls finder du ved at trække din alder fra 220.

Vægt ved start i uge 1: _____ kg. Vægt efter forløbet: _____ kg.

Dato	Uge nr.	Løb nr.	Løb	Gang	Gentag	Løb i alt	Gang i alt	Tid i alt	Puls-gennemsnit	Bemærkninger
	Uge 1	1	1	2	3	3	6	9		
		2	2	2	3	6	6	12		
		3	2	2	4	8	8	16		
	Uge 2	1	2	2	3	6	6	12		
		2	3	2	3	9	6	15		
		3	3	2	4	12	8	20		
	Uge 3	1	3	2	3	9	6	15		
		2	4	2	3	12	6	18		
		3	4	2	4	16	8	24		
	Uge 4	1	4	2	3	12	6	18		
		2	5	2	3	15	6	21		
		3	5	2	4	20	8	28		
	Uge 5	1	5	2	3	15	6	21		
		2	5	1,5	3	15	4,5	19,5		
		3	5	1,5	4	20	6	26		
	Uge 6	1	5	1,5	3	15	4,5	19,5		
		2	6	1,5	3	18	4,5	22,5		
		3	6	1,5	4	24	6	30		
	Uge 7	1	6	1,5	3	18	4,5	22,5		
		2	6	1	3	18	3	21		
		3	6	1	4	24	4	28		
	Uge 8	1	6	1	3	18	3	21		
		2	7	1	3	21	3	24		
		3	7	1	4	28	4	32		
	Uge 9	1	7	1	3	21	3	24		
		2	10	2	2	20	4	24		
		3	10	2	3	30	6	36		
	Uge 10	1	10	2	2	20	4	24		
		2	10	1	2	20	2	22		
		3	10	1	3	30	3	32		

Løb stille og roligt. Du skal tilpasse dit tempo, så du kan føre en samtale uden besvær.