



**Uge 1 + 2 4 minutter gang + 1 minut løb.**

**Gentag 5 gange.**

Uge 14 Mandag: Løbeklub   
31.3. - Dag 2:   
6.4. Dag 3:

---

Uge 15 Mandag: Løbeklub   
7.4. - Dag 2:   
13.4. Dag 3:

**Uge 3 + 4 3 minutter gang + 2 minutter løb.**

**Gentag 5 gange.**

Uge 16 Mandag: Løbeklub   
14.4. - Dag 2:   
20.4. Dag 3:

---

Uge 17 Mandag: Løbeklub   
21.4. - Dag 2:   
27.4. Dag 3:

**Uge 5 + 6 2 minutter gang + 3 minutter løb.**

**Gentag 5 gange.**

Uge 18 Mandag: Løbeklub   
28.4. - Dag 2:   
4.5. Dag 3:

---

Uge 19 Mandag: Løbeklub   
5.5. - Dag 2:   
11.5. Dag 3:

**Uge 7 + 8 1 minut gang og 4 minutter løb.**

**Gentag 5 gange.**

Uge 20 Mandag: Løbeklub   
12.5. - Dag 2:   
18.5. Dag 3:

---

Uge 21 Mandag: Løbeklub   
19.5. - Dag 2:   
25.5. Dag 3:

**Uge 9 + 10 Løb 25 minutter med så få pauser som muligt.**

Uge 22 Mandag: Løbeklub   
26.5. - Dag 2:   
1.6. Dag 3:

---

Uge 23 Mandag: Løbeklub   
2.6. - Dag 2:   
8.6. Dag 3:

**Bliv løber med  
Nyråd Løbeklub  
Hold 1**



**25 minutter  
3 gange om ugen  
i 10 uger.**

**Gode råd til den nye løber:**

**Løb langsomt.**

**Lyt til din krop.**

**Gå i et frisk tempo.**

**Sæt dig et mål og sig det højt.**