

DR P4 København begynder løbeprogram, sensommer!

Kære DRP4 Løber!, :-)

Det har været en lang og dejlig sommer, men endelig er det tid til P4 løb igen! Her får i programmet fra uge 33 til og med uge 41! :-)

Programmet har en meget rolig progression der flytter dig fra dit pre-sommer niveau og din succes med de 5km løb, til stille og roligt at kunne løbe distancen på lige godt 9km! :-)

Det er fortsat super vigtigt ikke at forcerer løb altså følger prgrammet! Hyg dig med det, giv dig tid og oplev de succeser som kommer undervejs og ikke mindst nu hvor du er løber og godt ved du kan - læg mærke til din krops udvikling, det er nemlig ret fantastisk.

Husk nu at dit udstyr, sko, tøj osv skal være iorden, ikke nødvendigvis det nyeste og dyreste men det skal være iorden, så løb er en fornøjelse og kun de ting som skal være hårdt ER hårdt! :-) og ikke unødigt irriterende på grund af småting.

Husk nu! Løb er ikke svært, det er bare hårdt! :-)

/Elkjær

Uge	Opgave	GÅ	LØB	Ialt minutter	
33	Tirsdag	GÅ! 5min rask, LØB 12min, GÅ 1min rask - skift mellem hver til vi er tilbage!	0	0	5KM
	2. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 10min, GÅ 2min rask - Gentages 3 gange i alt!	11	30	41
	3. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 12min, GÅ 1min rask - Gentages 3 gange i alt!	8	36	44
34	Tirsdag	GÅ! 5min rask, LØB 10min, GÅ 2min rask - Skift mellem hver til vi er tilbage!	0	0	5KM
	2. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 12min, GÅ 2min rask - Gentages 3 gange i alt!	11	36	47
	3. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 11min, GÅ 1min rask - Gentages 3 gange i alt!	8	33	41
35	Tirsdag	GÅ! 5min rask, LØB 10min, GÅ 1min rask - Skift mellem hver til vi er tilbage!	0	0	6KM
	2. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 15min, GÅ 3min rask - Gentages 2 gange i alt!	11	30	41
	3. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 12min, GÅ 2min rask - Gentages 3 gange i alt!	11	36	47
36	Tirsdag	GÅ! 5min rask, LØB 15min, GÅ 2min rask - skift mellem hver til vi er tilbage!	0	0	6KM
	2. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 12min, GÅ 1min rask - Gentages 3 gange i alt!	8	36	44
	3. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 20min, LØB 15min, LØB 10min, GÅ 2min rask mellem hver løb!	9	45	54
37	Tirsdag	GÅ! 5min rask, Vi løber 6KM uden at GÅ - Det bliver fantastisk! :-)	0	0	6KM
	2. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 15min, LØB 10min, LØB 15min, GÅ 1min rask mellem hvert løb!	7	35	42
	3. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 12min, LØB 20min, LØB 16min, GÅ 2min rask mellem hvert løb!	9	48	57

38	Tirsdag	GÅ! 5min rask, LØB 5min lidt hurtigere, GÅ 1min rask - Skift mellem hver til vi er tilbage!	0	0	5KM
	2. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 12min, GÅ 2min rask - Gentages 3 gange i alt!	11	36	47
	3. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 10min, LØB 15min, LØB 20min, GÅ 1min rask mellem hver løb!	7	45	52
39	Tirsdag	GÅ! 5min rask, Vi løber 6KM	0	0	6KM
	2. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 18min, GÅ 2min rask - Gentages 2 gange i alt!	9	36	45
	3. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 12min, GÅ 2min rask - Gentages 4 gange i alt!	13	48	61
40	Tirsdag	GÅ! 5min rask, LØB 5min lidt hurtigere, GÅ 1min rask - Skift mellem hver til vi er tilbage!	0	0	5KM
	2. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 12min, GÅ 2min rask - Gentages 3 gange i alt!	11	36	47
	3. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 20min, LØB 15min, LØB 10min, GÅ 2min rask mellem hver løb!	9	45	54
41	Tirsdag	GÅ! 5min rask, Vi løber 6KM	0	0	6KM
	2. Dag	GÅ! 5min rask, LØB 10min, GÅ 4min rask - Gentages 2 gange i alt!	13	30	43
	Lørdag	FINALE!!!! 8,8KM løb :-)	0	0	8,8KM