

5 km

Programmet er til dig, der...

...aldrig har løbet eller sidst løb for mere end et år siden.

Måske styrketræner du lidt, men du har ikke en særlig god kondition fra anden sport eller fitness.

CHRIS MACDONALDS BEGYNDERPROGRAM

Du er hovedperson i programmet – så det er *din* styrke og udholdenhed, der er fokus på i de næste seks uger. Jo mere du holder dig til planen, jo før når du dit mål.

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORS DAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	Gå dig varm, løb og gå 2-3 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 2-3 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 2-3 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 2-3 km, gå 5 min.
2	Gå dig varm, løb og gå 2-3 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 2-3 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 2-3 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 2-3 km, gå 5 min.
3	Gå dig varm, løb og gå 3-4 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 3-4 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 3-4 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 3-4 km, gå 5 min.
4	Gå dig varm, løb og gå 3-4 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 3-4 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 3-4 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 3-4 km, gå 5 min.
5	Gå dig varm, løb 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 4-5 km, gå 5 min.
6	Gå dig varm, løb 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb og gå 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Gå dig varm, løb 4-5 km, gå 5 min.