

Håndbold løbeprogram til begyndere - 8 uger

Her er der et 8 ugers løbeprogram til håndboldspillere. Løbeprogrammet starter helt simpelt ud, hvor løbetræningen gradvist bliver hårdere. Der hvor der står **(Tag tid)** skal du notere, hvor lang tid du bruger på at gennemføre træningen.

10% hurtigere betyder at du skal gennemføre træningen **10% hurtigere** i forhold til den tid du har noteret tidligere.

15% hurtigere betyder at du skal gennemføre træningen **15% hurtigere** i forhold til den tid du har noteret tidligere.

De dage hvor der ikke er løbetræning, skal du lave de øvelser, som der står beskrevet i løbeprogrammet.

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 1	1 km gang (Tag tid)	10 squats 10 calf raises	1 km løb (Tag tid)	10 squats 10 calf raises	1 km gang	10 squats 10 calf raises	Pause
Uge 2	1 km gang 10% hurtigere	20 squats 20 calf raises	1 km løb 10% hurtigere	20 squats 20 calf raises	1 km løb 10% hurtigere	20 squats 20 calf raises	Pause
Uge 3	2 km gang (Tag tid)	30 squats 30 calf raises	2 km løb (Tag tid)	30 squats 30 calf raises	2 km gang	30 squats 30 calf raises	Pause
Uge 4	2 km gang 10% hurtigere	2 sæt / 20 squats 2 sæt / 20 calf raises	2 km løb 10% hurtigere	2 sæt / 20 squats 2 sæt / 20 calf raises	2 km gang	2 sæt / 20 squats 2 sæt / 20 calf raises	Pause
Uge 5	1 km løb	2 sæt / 25 squats 2 sæt / 30 calf raises	1 km løb	2 sæt / 25 squats 2 sæt / 30 calf raises	1 km løb	2 sæt / 25 squats 2 sæt / 30 calf raises	Pause
Uge 6	1 km løb 15% hurtigere	3 sæt / 20 squats 3 sæt / 20 calf raises	1 km løb 15% hurtigere	3 sæt / 20 squats 3 sæt / 20 calf raises	1 km løb 15% hurtigere	3 sæt / 20 squats 3 sæt / 20 calf raises	Pause
Uge 7	3 km løb	2 sæt / 35 squats 4 sæt / 15 calf raises	3 km løb	2 sæt / 35 squats 4 sæt / 15 calf raises	3 km løb	2 sæt / 35 squats 4 sæt / 15 calf raises	Pause
Uge 8	3 km løb	4 sæt / 20 squats 4 sæt / 20 calf raises	Pause	4 km løb	Pause	Pause	5km løb