LØBERLAB

Gratis løbeprogram

Løbeprogram 5 km

Fra gang til 5 km på 10 uger

3 ture om ugen | Hviledag mellem hver tur | Snakkefart | Føles en uge for hård, så gentag den

Programmet er til dig, der er ny på løb eller helt utrænet, og som kan gå raskt i 30 minutter uden problemer. Du løber 3 gange om ugen i 10 uger med mindst én hviledag mellem hver tur, fx mandag, onsdag og fredag. Tempoet er snakkefart: kan du sige en hel sætning højt uden at gispe efter vejret, er det rigtigt. Føles en uge for hård, så gentag den.

I uge 1–6 er ugens tre ture ens. Hver tur starter med 5 minutters rask gang og slutter med 5 minutters gang. Sæt et kryds, når en tur er løbet.

UGE	TURENE	LØBETID I ALT	TUR 1, 2 OG 3
1	6 × (1 min løb + 2 min gang)	18 min	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
2	6 × (1½ min løb + 2 min gang)	27 min	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
3	5 × (2 min løb + 2 min gang)	30 min	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
4	5 × (3 min løb + 2 min gang)	45 min	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
5	4 × (4 min løb + 2 min gang)	48 min	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
6	3 × (6 min løb + 2 min gang)	54 min	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
7	**Tur 1 og 2:** 3 × (8 min løb + 2 min gang) **Tur 3:** 2 × (12 min løb + 2 min gang)	72 min	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
8	**Tur 1:** 2 × (12 min løb + 2 min gang) **Tur 2:** 2 × (15 min løb + 2 min gang) **Tur 3:** 20 min løb + 5 min gang + 8 min løb	82 min	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
9	**Tur 1:** 25 min løb + 2 min gang + 5 min løb **Tur 2:** 20 min løb **Tur 3:** 30 min løb	80 min	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3
10	**Tur 1:** 20 min løb **Tur 2:** 15 min let løb **Tur 3:** 5 km!	-	☐ 1 ☐ 2 ☐ 3

Sådan bruger du planen

Tempo

Løb i snakkefart hver gang, også når du føler dig frisk. De fleste begyndere løber for hurtigt.

Gåpauserne (uge 1–9)

Gå rask i pauserne, og spring dem ikke over. De er en del af doseringen: belastningen på sener og knogler falder, mens du træner konditionen videre.

Længere løb (uge 9–10)

Samme snakkefart. Nu løber du for det meste uden gåpauser.

5 km! (uge 10, tur 3)

Fokusér på at gennemføre. Tiden er irrelevant i starten. Dit længste sammenhængende løb indtil nu er 30 minutter, og de fleste bruger 35–45 minutter på deres første 5 km, så du må selvfølgelig gerne gå et stykke undervejs.

Hviledage

En rolig gåtur, let cykling eller svømning er fint. Undgå løb og hård træning.

Styrke

3 øvelser: split squat, hælhævning på ét ben og single-leg Romanian deadlift, 2 gange om ugen, 15–20 minutter. Læg dem lige efter tur 1 og tur 3, så hviledagene forbliver rolige. I uge 10 er styrke valgfri: vil du have et pas, så tag ét kort, let pas lige efter tur 1, så der ikke er styrke de sidste 3 dage før dine 5 km.

Fleksibilitet

Føles en uge for hård, så gentag den. Det er bedre at bruge 12 uger på programmet end at få en skade efter 6. Vurdér retningen over de seneste fire uger frem for de seneste fire dage.

Uge 10

Turene bliver kortere op til dine 5 km, og du beholder alle tre løbedage.

Smerte: brug lyskrydsmodellen

Grøn
0–2 ud af 10, ingen forværring bagefter: fortsæt som planlagt.

Gul
3–5, men tilbage til normal næste dag: fortsæt og hold øje.

Rød
Over 5, forværring næste dag, eller du halter: skru ned på én ting ad gangen eller hold pause, tag en ekstra hviledag, giv det 48 timer og gentag forrige uge.

Har du smerter ved almindelig gang, hævelse der ikke forsvinder, natlige smerter eller nummenhed og prikken, så kontakt en fysioterapeut eller læge nu. Det samme gælder, hvis smerten ikke er bedre efter 1–2 ugers nedjustering.

Under niveau

Kan du ikke gå raskt i 30 minutter endnu, så start med daglige gåture i 2–4 uger. Er du helt utrænet, kan det tage 12–16 uger at nå 5 km, og det er helt okay: gentag de uger, der føles hårde.

Allerede i gang

Har du løbet i nogle uger og kan løbe lidt uden smerter, så start i den uge, der ligner det, du løber i dag, og følg planen derfra. Kan du allerede løbe 5 km, så gå videre til vores 10 km-program på loberlab.dk.

Før du starter: Tal med din læge før start, hvis du har hjerte-kar-sygdom eller diabetes, er gravid, har haft en skade i ben eller fødder inden for de sidste 3 måneder eller har smerter ved almindelig gang.