

Æfingaáætlun fyrir þá sem ekki hafa hlaupið áður

Markmið eftirfarandi æfingaáætlunar á að gera þeim, sem ekki hafa stundað hlaup eða aðra líkamsrækt reglulega áður, kleift að hlaupa 5 km samfleytt. Áður en þú byrjar á þessari áætlun, er æskilegt að undirbúa sig með því að ganga í 8 daga á undan á eftirfarandi hátt. Fyrstu 4 dagana áttu að ganga daglega 20 mínútur í senn og næstu 4 dagana skaltu ganga 30 mínútur í senn, daglega. Eftir þennan undirbúning getur þú byrjað á viku 1 í æfingaáætluninni. Gangi þér vel !! Ef þú vilt lesa meira um hvernig á að byrja í hlaupum, þá eru greinar fyrir byrjendur á hlaup.is undir Fróðleikur fyrir hlauparara.



	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur
Vika 1	Hlaupa 2 mínútur Ganga 4 mínútur Endurtaka 5 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 2 mínútur Ganga 4 mínútur Endurtaka 5 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 2 mínútur Ganga 4 mínútur Endurtaka 5 sinnum	Hlaupa 2 mínútur Ganga 4 mínútur Endurtaka 5 sinnum	Hvíld eða létt ganga
Vika 2	Hlaupa 3 mínútur Ganga 3 mínútur Endurtaka 5 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 3 mínútur Ganga 3 mínútur Endurtaka 5 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 3 mínútur Ganga 3 mínútur Endurtaka 5 sinnum	Hlaupa 3 mínútur Ganga 3 mínútur Endurtaka 5 sinnum	Hvíld eða létt ganga
Vika 3	Hlaupa 5 mínútur Ganga 2,5 mínútur Endurtaka 4 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 5 mínútur Ganga 2,5 mínútur Endurtaka 4 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 5 mínútur Ganga 2,5 mínútur Endurtaka 4 sinnum	Hlaupa 5 mínútur Ganga 2,5 mínútur Endurtaka 4 sinnum	Hvíld eða létt ganga
Vika 4	Hlaupa 7 mínútur Ganga 3 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 7 mínútur Ganga 3 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 7 mínútur Ganga 3 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hlaupa 7 mínútur Ganga 3 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hvíld eða létt ganga
Vika 5	Hlaupa 8 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 8 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 8 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hlaupa 8 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hvíld eða létt ganga
Vika 6	Hlaupa 9 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 2 sinnum Hlaupa 8 mínútur	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 9 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 2 sinnum Hlaupa 8 mínútur	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 9 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 2 sinnum Hlaupa 8 mínútur	Hlaupa 9 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 2 sinnum Hlaupa 8 mínútur	Hvíld eða létt ganga
Vika 7	Hlaupa 9 mínútur Ganga 1 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 9 mínútur Ganga 1 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 9 mínútur Ganga 1 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hlaupa 9 mínútur Ganga 1 mínútur Endurtaka 3 sinnum	Hvíld eða létt ganga
Vika 8	Hlaupa 13 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 2 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 13 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 2 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 13 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 2 sinnum	Hlaupa 13 mínútur Ganga 2 mínútur Endurtaka 2 sinnum	Hvíld eða létt ganga
Vika 9	Hlaupa 14 mínútur Ganga 1 mínútur Endurtaka 2 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 14 mínútur Ganga 1 mínútur Endurtaka 2 sinnum	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 14 mínútur Ganga 1 mínútur Endurtaka 2 sinnum	Hlaupa 14 mínútur Ganga 1 mínútur Endurtaka 2 sinnum Ef þér finnst þessi vika vera erfið, þá skalt þú endurtaka hana áður en þú ferð í viku 10	Hvíld eða létt ganga
Vika 10	Hlaupa 30 mínútur	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 30 mínútur	Hvíld eða létt ganga	Hlaupa 30 mínútur	Hlaupa 30 mínútur	Hvíld eða létt ganga

*Æfingaáætlun fengin úr Runners World Complete Book of Running, tekin saman af Amby Burfoot.