FRÍ

Sjö vikna gönguþjálfun áður en farið er að hlaupa

Fyrir þá sem hafa ekki verið að hreyfa sig. Tilgangurinn er að venja líkaman við reglulega hreyfingu og koma í veg fyrir meiðsli þegar byrjað verður að hlaupa.

Vika	Mánud.	Þriðjud.	Miðvikud.	Fimmtud.	Föstud.	Laugard.	Sunnud.	Samtals
1	15 min	25 min	Hvíld eða 15 min	25 min	Hvíld	35 min	Hvíld	100-115 min
2	15 min	28 min	Hvíld eða 15 min	28 min	Hvíld	38 min	Hvíld	109-124 min
3	20 min	30 min	Hvíld eða 15 min	30 min	Hvíld	40 min	Hvíld	120-135 min
4	20 min	35 min	Hvíld eða 15 min	35 min	Hvíld	45 min	Hvíld	135-150 min
5	20 min	40 min	Hvíld eða 20 min	40 min	Hvíld	50 min	Hvíld	150-170 min
6	20 min	40 min	Hvíld eða 20 min	40 min	Hvíld	55 min	Hvíld	155-175 min
7	20 min	45 min	Hvíld eða 20 min	40 min	Hvíld	60 min	Hvíld	165-185 min