FRÍ

Sjö vikna grunnþjálfun í hlaupum.

Fyrir þá sem hreyfa sig reglulega eða hafa lokið sjö vikna gönguþjálfun. Tilgangurinn er að venja líkamann við álagið sem fylgir hlaupum.

G: Ganga H: Hlaup

Vika	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Samtals
1	G 30 min	Hreyfing 30 min	Hvíld	G 30 min	Hreyfing 30 min	G 40 min	Hvíld	150 min
2	G 30 min	Hreyfing 30 min	Hvíld	G 30 min	Hreyfing 30 min	G 50 min	Hvíld	160 min
3	G 5 min 3x(H 1 min G 4 min) G 5	G 5 min 5x(H 1 min G 4 min) G 5 min	Hvíld eða G 20 min	G 5 min 5x(H 1 min G 4 min) G 5 min	Hvíld	G 5 min 8x(H 1 min G 4 min) G 5 min	Hvíld	145-165 min
4	G 5 min 5x(H 1 min G 3 min) G 5 min	G 5 6x(H 1 min G 3 min) G 5	Hvíld eða G 20 min	G 5 min 6x(H 1 min G 3 min) G 5 min	Hvíld	G 5 min 10x(H 1 min G 3 min) G 5 min	Hvíld	150-170 min
5	G 5 min	G 5 min	Hvíld eða G 20 min	G 5 min	Hvíld	G 5 min	Hvíld	150-170 min

	4x(H 2 min G 3 min) G 5 min	5x(H 2 min G 3 min) G 5 min		5x(H 2 min G 3 min) G 5 min		8x(H 2 min G 3 min) G 5 min		
6	G 5 min 5x(H 2 min G 2 min) G 5 min	G 5 min 6x(H 2 min G 2 min) G 5 min	Hvíld eða G 20 min	G 5 min 6x(H 2 min G 2 min) G 5 min	Hvíld	G 5 min 10x(H 2 min G 2 min) G 5 min	Hvíld	150-170 min
7	G 5 min 5x(H 2 min G 1 min) G 5 min	G 5 min 8x(H 2 min G 1 min) G 5 min	Hvíld eða G 20 min	G 5 min 8x(H 2 min G 1 min) G 5 min	Hvíld	G 5 min 16x(H 2 min G 1 min) G 5 min	Hvíld	155-175 min