

Træningsprogram Begynder - løb

Puls 3060 har tilbud til alle!

- uanset alder, forudsætninger og ambitioner

Løbemotion

- Begyndertræning
- Halvtimeshold
- Motionsgrupper
- Træning til Eremitageløb
- Træning til halvmarathon
- Træning til marathon

Power Walk – en skånsom motion

Stavgang – her kan alle være med

Fællesaktiviteter, foredrag og socialt samvær

Kontingent og tilmelding

Det årlige kontingent er p.t. 180 kr.

Tilmelding kan ske ved henvendelse til træneren eller via vor hjemmeside, www.puls3060.dk

Deltagere

ALLE KAN VÆRE MED!

Hvis du er i tvivl om din helbredstilstand, så få et lægecheck inden du går i gang. Selvom dit blodtryk er for højt; dit kolesteroltal over grænseværdien eller din fedtprocent i den forkerte ende af skalaen, så vil du typisk få anbefalet motion og en hensigtsmæssig diæt af din læge.

PÅ GENSYN !!
















Vejen til et godt helbred
og større livsglæde



Puls Løbeklubben
30/60 Puls3060

*Motion er også sundt for humøret!
Kom igang med at løbe!!!*

Eftersom du har dette program i hånden, er du kommet et skridt i den rigtige retning. Et skridt mod en tilværelse der indeholder motion som en del af dagligdagen. Der kan være mange grunde til at starte med at løbe som motionsform. Det kan være vægten, der er begyndt at komme op - måske har du fået mere tid - måske trænger du blot til lys og luft. Det vigtigste er at komme i gang og at komme i gang på den rigtige måde. Det der senere skal virke motiverende, er ikke ens egne eller andres krav om det ene eller det andet. Det vi håber, der vil være motiverende, er løbeglæde. I starten er det måske ikke det første, der falder én ind. Men følges programmet kan man efter ca. 15 timers træning løbe 30 minutter eller ca. 5 km. i et stræk!

Uge	Dag												Løb ca. pr. uge
1	1		2	1	2	1	2	1	2	1	2	☺	22
1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	
1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	
2	1	1	2	3	2	2	2	3	2			1-2	33
2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1-2	
2	3	1	1	4	2	2	2	3	2			1-2	
3	1	1	1	4	2	3	2	3	2			1-3	43
3	2	1	1	5	2	4	2	3	2			1-3	
3	3	1	1	4	2	3	2	3	2	2	2	1-3	
4	1	2	1	5	2	4	2	4	2			1-3	51
4	2	2	1	5	2	5	2	3	2			1-3	
4	3	2	1	5	2	4	1	4	2			1-3	
5	1	2	1	6	2	4	2	4	2			1-4	56
5	2	2	1	6	2	5	1	4	2			1-4	
5	3	2	1	5	1	4	1	3	2	2	2	1-4	
6	1	2	1	7	2	5	2	4	2			1-4	63
6	2	2	1	7	2	6	2	5	2			1-4	
6	3	2	1	7	2	5	1	4	1			1-4	
7	1	2	1	8	2	6	1	5	1			1-4	71
7	2	2	1	8	2	7	1	4	1			1-4	
7	3	2	1	7	1	5	1	4	1	3	1	1-4	
8	1	2	1	9	2	7	1	6	1			1-4	77
8	2	2	1	8	2	7	1	5	1			1-4	
8	3	2	1	8	2	8	1	5	1			1-4	
9	1	2	1	15								☺	74
9	2	2	1	10	2	9	2	5	1			2-4	
9	3	2	1	10	2	9	1	4	1			2-4	
10	1	2	1	10	2	12	1					2-4	84
10	2	2	1	10	2	10	1	5	1			2-4	
10	3	2	1	10	1	8	1	5	1			2-4	
11	1	3	1	10	1	6	2	8	1			2-4	93
11	2	3	1	15	2	10	1	2	1			2-5	
11	3	3	1	15	1	8	1	2	1			2-5	
12	1	3	1	18	2	8	2	3	1			2-5	100
12	2	3	1	15	1	10	1	2	1			2-5	
12	3	3	1	15	2	12	1	1				☺	
13	1	 : Jog-opvarmn/afjog  : Gang  : Løb 											
Køleskabsskema. Aktivitet i minutter.													

Træningsprogram

Programmet er baseret på de erfaringer, man har opbygget med begyndertræning i Puls 3060.

Der startes ganske let med få minutters opvarmning og løb.

Den effektive motionstid øges skånsomt og langsomt trænes kroppen og vænnes til at løbe længere og længere med kortere og kortere pauser.

Der trænes 3 gange om ugen og efter 8 uger er man i stand til at løbe 15 minutter i træk.

Fuldfører man hertil, går det slag i slag og efter 12 uger er løbetiden oppe på 30 minutter, og man kan løbe ca. 5 km. i et stræk uden hvil.

Man er nu klar til at slutte sig på et af de permanente træningshold.

Løbeglæde

Løbeglæde håber vi du vil finde i Puls 3060.

Her er forhåbentligt hold og træningstider, der kan passe dig.

I Puls 3060 er der lagt vægt på både motion og socialt samvær. Vi har en behagelig og fri omgangstone. Der kommer folk fra alle samfundslag for at dyrke løb som motion. Sjældent fortryder man at komme til den fælles træning. Tværtimod kan det være en lettelse, hvis dagen har gået én lidt i mod, at få løsnest op, få løbet eventuelle frustrationer / stress ud af kroppen, og få snakket med helt andre mennesker end man omgås til dagligt. Der er ingen tvivl om det er sundt at løbe; pulsen kommer op, hjertet kommer til at arbejde, man får farve i kinderne og en masse frisk luft i lungerne, og det er appetitregulerende. Man får en naturlig træthed, og så er det nemmere at slappe af.