

# Fase 4

## Styrketræning af lægmuskulaturen – 3 dage om ugen (se skema)

Tåstand: 2 x 45 sek.

Hælløft: 4 x 6 gentagelser (på sigt 5 x 8 gentagelser)

## Funktionel styrketræning - 3 dage om ugen (se skema)

Skridt bagud nedad trin med landing på forfod 3 x 15 gentagelser  
Lunges fremad med landing på forfod 3 x 15 gentagelser

Hop på op på kasse (boxjump) med landing på forfod: Start med 15 cm, 3 x 6 gentagelser

Sjipning eller hop på forfoden på stedet - start med 30 sekunder x 3, øges langsomt med intervaller af 10-15 sekunder

## Løb 2 dage om ugen (se skema)

Start med 1 ½ km og 60% af maksimal hastighed. Distancen øges med 15% pr. uge. Efter du er nået op på 4 km, øges kun med 10% pr. uge. I de første 4 uger er der pauser med gang undervejs.

**Uge 1:** 1 min løb, 1 min gang.

**Uge 2:** 2 min. løb. 1 min gang.

**Uge 3:** 3 min. løb, 1 min gang.

**Uge 4:** 4 min. løb, 1 min gang.

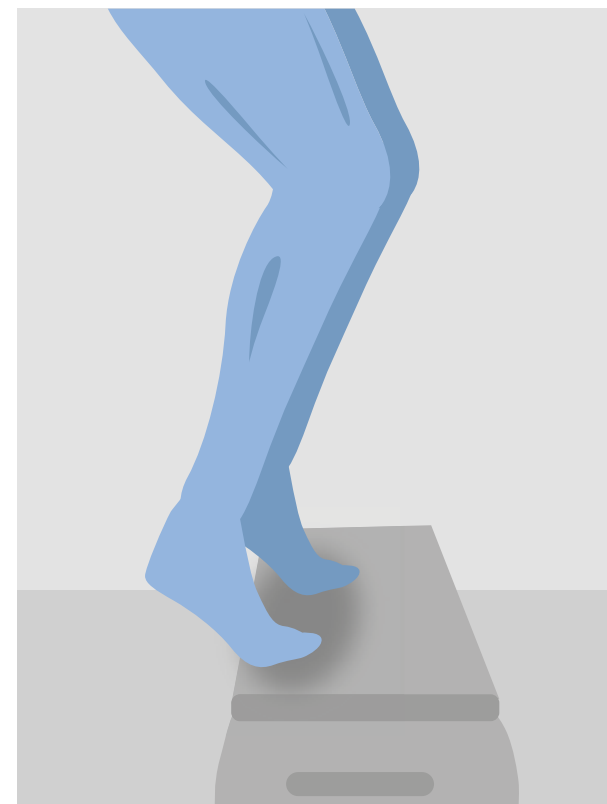
**Uge 5:** og frem: løb uden pauser undervejs.

## Øvelser undervejs på løbeturene:

Løb oppe på tæer/forfod ligeud 100 meter et par gange på løbeturen.

Løb på tæer på trapper eller på bakke opad. 50 trin, 2-3 gange på løbeturen.

Gå til bunden af trappen/bakken de første 14 dage, derfra må du gerne løbe ned, hvis du kan gøre det, uden at hælen sænker sig og rører trinnet!



Oversigt samlet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Løb	Ja				Ja		
Lægstyrke		Ja		Ja		Ja	
Funktionel styrke	Ja		Ja		Ja		