

Løbeprogram: 30 - 60 min. på 12 uger.

Alle træningspas er samme rute ud og hjem, man vender halvejs i løbepasset markeret med "V"

R = Roligt tempo M = Moderat tempo H = Højt tempo V = Vend om

Disse dage løbes 10 - 20 - 30 på stadion

	Uge 1.	Uge 2.	Uge 3.	Uge 4.
1. Dag (Torsdag)	10 min løb R	13 min løb R	10 min løb R	15 min løb R
	2 min rask gang	2 min løb V R	2 min rask gang	5 min løb V R
	10 min løb V R	2 min rask gang	5 min løb R	2 min rask gang
	2 min rask gang	10 min løb R	5 min løb V R	10 min løb R
		2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
			10 min løb R	
			2 min rask gang	
	24 min total	29 min total	36 min total	34 min total
2. Dag (Lørdag)	10 min løb R	13 min løb R	10 min løb R	15 min løb R
	2 min rask gang	2 min løb V R	2 min rask gang	5 min løb V R
	10 min løb V R	2 min rask gang	5 min løb R	2 min rask gang
	2 min rask gang	10 min løb R	5 min løb V R	10 min løb R
		2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
			10 min løb R	
			2 min rask gang	
	24 min total	29 min total	36 min total	34 min total
3. Dag (Tirsdag)	12 min løb R	13 min løb R	15 min løb R	13 min løb R
	8 min løb V R	12 min løb V R	15 min løb V R	12 min løb V R
	5 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	25 min total	27 min total	32 min total	27 min total

	Uge 5.	Uge 6.	Uge 7.	Uge 8.
1. Dag (Torsdag)	12 min løb R	20 min løb R	15 min løb R	21 min løb R
	2 min rask gang	5 min løb V R	2 min rask gang	9 min løb V R
	7 min løb R	2 min rask gang	9 min løb M	2 min rask gang
	5 min løb V R	10 min løb R	6 min løb V M	10 min løb M
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	12 min løb M		15 min løb R	
	2 min rask gang		2 min rask gang	
	42 min total	39 min total	51 min total	44 min total
2. Dag (Lørdag)	12 min løb R	20 min løb R	15 min løb R	21 min løb R
	2 min rask gang	5 min løb V R	2 min rask gang	9 min løb V R
	6 min løb R	2 min rask gang	9 min løb M	2 min rask gang
	6 min løb V R	10 min løb R	6 min løb V M	10 min løb H
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	12 min løb R		15 min løb R	
	2 min rask gang		2 min rask gang	
	42 min total	39 min total	51 min total	44 min total
3. Dag (Tirsdag)	15 min løb R	18 min løb R	20 min løb R	23 min løb R
	15 min løb V R	17 min løb V R	20 min løb V R	22 min løb V R
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	32 min total	37 min total	42 min total	47 min total

	Uge 9.	Uge 10.	Uge 11.	Uge 12.
1. Dag (Torsdag)	15 min løb R	25 min løb R	21 min løb R	21 min løb R
	1 min rask gang	10 min løb V R	1 min rask gang	2 min rask gang
	4 min løb R	2 min rask gang	20 min løb V M	20 min løb V M
	11 min løb V R	10 min løb M	1 min rask gang	2 min rask gang
	1 min rask gang	2 min rask gang		
	5 min løb H			
	1 min rask gang			
	38 min total	49 min total	43 min total	45 min total
2. Dag (Lørdag)	15 min løb R	25 min løb R	21 min løb R	19 min løb R
	1 min rask gang	10 min løb V R	1 min rask gang	11 min løb V R
	8 min løb M	2 min rask gang	20 min løb V M	2 min rask gang
	7 min løb V M	10 min løb M	1 min rask gang	5 min løb H
	1 min rask gang	2 min rask gang		2 min rask gang
	15 min løb R			
	1 min rask gang			
	48 min total	49 min total	43 min total	39 min total
3. Dag (Tirsdag)	21 min løb R	23 min løb R	25 min løb R	60 min løb
	20 min løb V R	22 min løb V R	24 min løb V R	
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	
	43 min total	47 min total	51 min total	60 min total