

10 UGER: FRA 5-10 KM (MED INTERVALLER)

UGE	TRÆNING 1	TRÆNING 2	TRÆNING 3
0	15 MIN OPVARMNING + 3 MIN TEST ALL OUT	AKTIV RESTITUTION EVT. GÅTUR, ELLER LET CYKELTUR	15 MIN OPVARMNING + 9 MIN TEST ALL OUT
1	4 KM RT	2 KM RT + 2 KM MT	3 KM RT
2	5 KM RT	1 KM RT + FL: 7x1 MIN P: 2 MIN	4 KM RT
3	4 KM RT	1 KM RT + 2 KM MT + 1 KM RT	2 KM RT + 3 KM TT
4	5 KM RT	1 KM RT + IT: 4x1 MIN + P: 3 MIN	6 KM RT
5	6 KM RT	1 KM RT + FL: 3x3 MIN + 3x1 MIN, P: 2 MIN	5 KM PR
6	7 KM RT	1 KM RT + 4 KM MT	4 KM RT
7	8 KM RT	2 KM RT + IT: 6x400 M P: 3 MIN	1.5 KM RT + IT: 4x1 MIN P: 3 MIN
8	6 KM RT	4 KM RT	1 KM RT + 3 KM MT
9	5 KM RT	6 KM RT	2 KM RT + 3 KM TT
10	2 KM RT + 2 KM MT + 1 KM RT	4 KM RT	VIRTUELT LØB 10 KM