

Løbeprogram: 5 - 10 km. 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 er det muligt at løbe 10 - 20 - 30 på stadion

	Uge 1.	Uge 2.	Uge 3.	Uge 4.	
1. Dag (Tirsdag)	10 min løb	R	10 min løb	R	
	2 min rask gang		2 min rask gang	V R	
	10 min løb	V R	5 min løb	R	
	2 min rask gang		5 min løb	V R	
		10 min løb	R	10 min løb	R
		2 min rask gang		2 min rask gang	
	24 min total		29 min total	36 min total	34 min total
2. Dag (Torsdag)	10 min løb	R	10 min løb	R	
	2 min rask gang		2 min rask gang	V R	
	10 min løb	V R	5 min løb	R	
	2 min rask gang		5 min løb	V R	
		10 min løb	R	10 min løb	R
		2 min rask gang		2 min rask gang	
	24 min total		29 min total	36 min total	34 min total
3. Dag (Lørdag)	12 min løb	R	15 min løb	R	
	8 min løb	V R	15 min løb	V R	
	5 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 (Tirsdag)	12 min løb	R	15 min løb	R
	2 min rask gang		2 min rask gang	V R
	7 min løb	R	9 min løb	M
	5 min løb	V R	6 min løb	V M
	2 min rask gang		2 min rask gang	
	12 min løb	M	15 min løb	R
	42 min total		39 min total	51 min total
2. Dag (Torsdag)	12 min løb	R	15 min løb	R
	2 min rask gang		2 min rask gang	V R
	6 min løb	R	9 min løb	M
	6 min løb	V R	6 min løb	V M
	2 min rask gang		2 min rask gang	
	12 min løb	R	15 min løb	R
	42 min total		39 min total	51 min total
3. Dag (Lørdag)	15 min løb	R	20 min løb	R
	15 min løb	V R	20 min løb	V R
	2 min rask gang		2 min rask gang	
	32 min total		37 min total	42 min total

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