

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

UGE	TRÆNING 1	TRÆNING 2	TRÆNING 3
1	LØB 4 KM	LØB 3 KM	LØB 5 KM
2	LØB 4 KM	LØB 5 KM	LØB 4 KM
3	LØB 5 KM	LØB 4 KM	LØB 5 KM
4	LØB 4 KM	LØB 3 KM	LØB 5 KM
5	LØB 5 KM	LØB 4 KM	LØB 6 KM
6	LØB 5 KM	LØB 6 KM	LØB 5 KM
7	LØB 6 KM	LØB 5 KM	LØB 6 KM
8	LØB 6 KM	LØB 5 KM	LØB 7 KM
9	LØB 5 KM	LØB 4 KM	LØB 6 KM
10	LØB 6 KM	LØB 4 KM	VIRTUELT LØB 10 KM