

10-UGERS
PROGRAM

5 km

Her er programmet til dig, der drømmer om at kunne løbe 5 flotte kilometer i en habil tid.

UGE 1		
DAG 1	4 runder af skiftevis 2 min. løb + 2 min. gang	16 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 2 min. løb + 2 min. gang	12 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 3 min. løb + 2 min. gang	15 min. i alt
UGE 2		
DAG 1	4 runder af skiftevis 3 min. løb + 2 min. gang	20 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 3 min. løb + 2 min. gang	15 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 4 min. løb + 2 min. gang	18 min. i alt
UGE 3		
DAG 1	4 runder af skiftevis 4 min. løb + 2 min. gang	24 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 4 min. løb + 2 min. gang	18 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 5 min. løb + 2 min. gang	21 min. i alt
UGE 4		
DAG 1	4 runder af skiftevis 5 min. løb + 2 min. gang	28 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 5 min. løb + 2 min. gang	21 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 5 min. løb + 1,5 min. gang	19,5 min. i alt
UGE 5		
DAG 1	4 runder af skiftevis 5 min. løb + 1,5 min. gang	26 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 5 min. løb + 1,5 min. gang	19,5 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 6 min. løb + 1,5 min. gang	22,5 min. i alt
UGE 6		
DAG 1	4 runder af skiftevis 6 min. løb + 1,5 min. gang	30 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 6 min. løb + 1,5 min. gang	22,5 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 6 min. løb + 1 min. gang	21 min. i alt
UGE 7		
DAG 1	4 runder af skiftevis 6 min. løb + 1 min. gang	28 min. i alt
DAG 2	3 gentagelser 6 min. løb + 1 min. gang	21 min. i alt
DAG 3	3 gentagelser 7 min. løb + 1 min. gang	24 min. i alt
UGE 8		
DAG 1	4 gentagelser 7 min. løb + 1 min. gang	32 min. i alt
DAG 2	3 gentagelser 7 min. løb + 1 min. gang	24 min. i alt
DAG 3	2 gentagelser 10 min. løb + 2 min. gang	24 min. i alt
UGE 9		
DAG 1	3 gentagelser 10 min. løb + 2 min. gang	36 min. i alt
DAG 2	2 gentagelser 10 min. løb + 2 min. gang	24 min. i alt
DAG 3	2 gentagelser 10 min. løb + 1 min. gang	22 min. i alt
UGE 10		
30 minutters løb		