

# 10 km

**Programmet er til dig, der...**

...godt kan løbe 5 km, men måske ikke har fået løbet helt så meget hen over vinteren, som du gerne ville.

## CHRIS MACDONALDS PROGRAM TIL LET ØVEDE

Trænger du til at komme godt i gang med at løbe igen? Eller vil du gerne bare endelig op på 10 km? Hold dig til planen og nå dit mål.

UGE	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	Jog dig varm, løb og gå 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb og gå 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 4-5 km, gå 5 min.
2	Jog dig varm, løb 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb og gå 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 4-5 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb og gå 4-5 km, gå 5 min.
3	Jog dig varm, løb 5-6 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 5-6 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 5-6 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 5-6 km, gå 5 min.
4	Jog dig varm, løb 6-7 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 6-7 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 6-7 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 6-7 km, gå 5 min.
5	Jog dig varm, løb 7-8 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 7-8 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 7-8 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 7-8 km, gå 5 min.
6	Jog dig varm, løb 8-9 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 8-9 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 8-9 km, gå 5 min.	Fri	Jog dig varm, løb 8-9 km, gå 5 min.