12 UGERS PROGRAM

10 KILOMETER

Programmet er for dig, der gerne vil gennemføre en 10 kilometer. Du skal gerne være i stand til at kunne løbe 30 minutter uden pause for at kunne bruge det her program.

UGE	1. LØBEDAG	2. LØBEDAG	3. LØBEDAG	4. LØBEDAG
1	10 min. løb • 5 min. gang • 10 min. løb • 6x100 m • flowløb	FRI	15 min. progressivt løb • Du øger hastigheden hver gang, der er gået henholdsvis 5 og 10 min.	FRI
2	15 min. løb • 5 min. gang • 10 min. løb • 6x100 m flowløb	FRI	20 min. ud/hjem tur • Du løber 11 min. ud, vender om og løber samme strækning hjem, dog på 9 min.	FRI
3	20 min. løb • 6x100 m flowløb	FRI	5 min. løb • 4x100 m flowløb • 3x3 min. hurtigløb • 2 min. gang imellem • 5 min. løb	FRI
4	20 min. løb • 10x100 m flowløb	FRI	10 min. løb • 4x100 m flowløb • 10x 1 min. hurtigløb • 30 sek. under gang imellem • 5 min. løb	FRI
5	20 min. løb • 10x100 m flowløb	10 min. løb • 4x100 m flowløb • 2x5 min. hurtigløb • 3 min. gang imellem • 10 min. løb	25 min. ud/hjem tur. • Du løber 13 min. ud, vender om og løber samme strækning hjem, dog på 12 min.	FRI
6	25 min. løb • 10x100 m flowløb	10 min. løb • 4x100 m flowløb • 2x7 min. hurtigløb • 3 min. gang imellem • 10 min. løb	25 min. progressiv tur. • Du skal øge tempoet, hver gang der er gået 5,15 og 20 min.	FRI
7	25 min. løb • 10x100 m flowløb	10 min. løb • 4x100 m flowløb • 5,4,3,2,1 min. hurtigløb • Pausen af det halve af løbstiden, gå gerne • 10 min. løb	30 min. ud/hjem tur. • Du løber 16 min. ud, vender om og løber samme strækning hjem, dog endnu hurtigere.	FRI
8	30 min. løb • 10x100 m flowløb	10 min. løb • 4x100 m flowløb • 1,2,3,4,5 min. hurtigløb • Pausen er det halve af løbstiden, gå gerne • 5 min. løb	10 min. løb • 3x100 m flowløb • 5 km test • 5 min. løb	35 min. løb
9	30 min. løb • 10x100 m flowløb	10 min. løb • 5x100 m flowløb • 20x 30 sek. hurtigløb • 30 sek. under gang imellem • 15 min. løb	30 min. ud/hjem tur. • Du løber 16 min. ud, vender om og løber samme strækning hjem, dog på 14 min.	40 min. løb
10	35 min. løb • 10x100 m flowløb	10 min. løb • 4x100 m flowløb • 2x4 min. hurtig løb • 2 min. gang imellem • 2x3 min. hurtigløb • 2 min. gang imellem • 2x2 min. hurtig løb • 1 min. gang imellem • 15 min. løb	35 min. progressiv tur. • Du skal øge tempoet hver gang der er gået 10,20 og 30 min..	45 min. løb
11	30 min. løb • 10x100 m flowløb	10 min. løb • 4x100 m flowløb • 3x4 min. hurtigløb • 3 min. stående pause imellem • 10 min. hurtig løb	30 min. løb	40 min. løb
12	30 min. løb • 6x100 m flowløb	10 min. løb • 5x100 m flowløb • 2x5 min. hurtigløb • 4 min. stående pause • 10 min. løb	20 min. rolig løb • 6x100 m flowløb	10 min. løb • 5x 100 m flowløb • 3x 2 min. hurtigløb • 1 min. stående pause imellem • 10 km løb • 5 min. løb

17fit4_ovelser_store_11160.indd 71 03-03-2017 16:38:17