



5 KILOMETER

Programmet til dig, der gerne vil løbe fem kilometer for første gang. Du bestemmer selv, hvornår på ugen du vil træne. Dog aldrig to dage i træk.

UGE	1. LØBEDAG	2. LØBEDAG	3. LØBEDAG
1	5 min. gang • 1 min. løb • 5 min. gang • 2 min. løb • 5 min. gang • 2 min. løb • 5 min. gang • 1 min. løb • 5 min. gang	8 min. gang • 2x100 m flowløb • 5 min. temposkift (30 sek. løb, 30 sek. gang) • 5 min. gang	FRI
2	5 min. gang • 1 min. løb • 5 min. gang • 2 min. løb • 5 min. gang • 3 min. løb • 5 min. gang	10 min. gang • 3x100 m flowløb • 8 min. temposkift (30 sek. løb, 30 sek. gang) • 8 min. gang	FRI
3	5 min. gang • 1 min. løb • 5 min. gang • 2 min. løb • 5 min. gang • 3 min. løb • 3 min. gang • 2 min. løb • 3 min. gang • 1 min. løb • 5 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 10 min. temposkift (30 sek. løb, 30 sek. gang) • 10 min. gang	FRI
4	5 min. gang • 1 min. løb • 5 min. gang • 2 min. løb • 5 min. gang • 3 min. løb • 5 min. gang • 4 min. løb • 3 min. gang • 3 min. gang • 3 min. gang • 1 min. løb • 5 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 6 min. temposkift (30 sek. løb, 30 sek. gang) • 5 min. gang • 6 min. temposkift (40 sek. løb, 20 sek. gang) • 10 min. gang	FRI
5	10 min. gang • 3x100 m flowløb • 4,3,2,1 min. løb. Pausen er det halve af løbstiden. Du går i pauserne. • 5 min. gang • 4x (10 sek. løb, 20 sek. gang, 30 sek. hurtig løb) Pausen er 1 min. stående imellem hvert løb. • 5 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 8 min. temposkift (30 sek. løb, 30 sek. gang) • 5 min. gang • 6 min. temposkift (40 sek. løb, 20 sek. gang) • 10 min. gang	FRI
6	10 min. gang • 3x100 m flowløb • 8x1 min. løb (1 min. gang imellem). • 5 min. gang • 5x (10 sek. løb, 20 sek. gang, 30 sek. hurtig løb) Pausen er 1 min. stående imellem hvert løb • 5 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 8 min. temposkift (40 sek. løb, 20 sek. gang) • 5 min. gang • 8 min. temposkift (45 sek. løb, 15 sek. gang) • 10 min. gang	FRI
7	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 2 km løb. Har du behov for at gå undervejs, er det helt OK • 10 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 5,4,3,2,1 min. løb. Pausen er det halve af løbstiden, hvor du enten kan stå helt stille eller gå • 10 min. gang	10 min. gang • 4x 100 m flowløb • 10 min. temposkift (30 sek. løb, 30 sek. gang) • 5 min. gang • 5x (10 sek. løb, 20 sek. gang, 30 sek. hurtig løb) • 10 min. gang
8	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 2,5 km løb. Har du behov for at gå undervejs, er det helt ok • 10 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 8x2 min. løb • 1 min. gang i pauserne • 10 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 6 min. temposkift (40 sek. løb, 20 sek. pause) • 5 min. gang • 6 min. temposkift (45 sek. løb, 15 sek. pause) • 5 min. gang • 6x (10 sek. løb, 20 sek. gang, 30 sek. hurtig løb)
9	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 3 km løb	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 1,2,3,4,5,6 min. løb. Pausen er det halve af løbstiden, hvor du enten kan stå helt stille eller gå • 10 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 20 min. temposkift (40 sek. løb, 20 sek. gang) • 10 min. gang
10	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 3,5 km løb • 10 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 8,6,4,2,1 min. løb. Pausen er det halve af løbstiden, hvor du enten kan stå helt stille eller gå • 10 min. gang	10 min. gang • 20 min. ud/hjem (Du løber 11 min. ud. Vender om og løber hjem på 9 min. Meget vigtigt, at tempoet er roligt i begyndelsen ellers bliver det et vildt hårdt pas) • 10 min. gang
11	10 min. gang • 4x100 m stigningsløb • 4 km løb • 10 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 10 min. temposkift (40 sek. løb, 20 sek. gang) • 5 min. gang • 10 min. temposkift (45 sek. løb, 15 sek. gang) • 10 min. gang	FRI
12	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 2x5 min. løb (2 min. gang imellem) • 2x4 min. løb (2 min. gang imellem) • 2x3 min. løb (2 min. gang imellem) • 10 min. gang	10 min. gang • 4x100 m flowløb • 5 km løb	FRI