

5-10 km

Kan du løbe fem kilometer eller 30 minutter uden pause? Og er du klar til næste niveau? Med dette program kan du gradvist øge distancen til 10 kilometer.

UGE 1		
DAG 1	5 km løb	17 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	6 km løb	
UGE 2		
DAG 1	6 km løb	18 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	6 km løb	
UGE 3		
DAG 1	6 km løb	18 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	6 km løb	
UGE 4		
DAG 1	7 km løb	20 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	7 km løb	
UGE 5		
DAG 1	7 km løb	20 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	7 km løb	
UGE 6		
DAG 1	8 km løb	22 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	8 km løb	
UGE 7		
DAG 1	8 km løb	22 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	8 km løb	
UGE 8		
DAG 1	9 km løb	24 km pr. uge
DAG 2	9 km løb	
DAG 3	6 km løb	
UGE 9		
10 km løb		