

# LØBEPROGRAM

Fra 0 til 5 km på 12 uger

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
<b>1. dag</b> <b>Tirsdag</b>	5 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb	5 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb	4 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb	5 min gang 3 min løb 4 min gang 1 min løb	3 min gang 4 min løb 3 min gang 3 min løb	3 min gang 5 min løb 3 min gang 4 min løb
	<b>12 min i alt</b>	<b>12 min i alt</b>	<b>13 min i alt</b>	<b>13 min i alt</b>	<b>13 min i alt</b>	<b>15 min i alt</b>
<b>2. dag</b> <b>Torsdag</b>	5 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb	5 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb	4 min gang 3 min løb 4 min gang 3 min løb	5 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb	3 min gang 5 min løb 3 min gang 4 min løb	2 min gang 6 min løb 2 min gang 5 min løb
	<b>12 min i alt</b>	<b>13 min i alt</b>	<b>14 min i alt</b>	<b>14 min i alt</b>	<b>15 min i alt</b>	<b>15 min i alt</b>
<b>3. dag</b> <b>Lørdag/ Søndag</b>	5 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb	5 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb	3 min gang 4 min løb 3 min gang 3 min løb	5 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb	2 min gang 8 min løb 5 min gang 1 min løb	2 min gang 10 min løb 5 min gang 1 min løb
	<b>12 min i alt</b>	<b>13 min i alt</b>	<b>13 min i alt</b>	<b>14 min i alt</b>	<b>16 min i alt</b>	<b>18 min i alt</b>

	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
<b>1. dag</b> <b>Tirsdag</b>	2 min gang 6 min løb 2 min gang 5 min løb	3 min gang 5 min løb 3 min gang 5 min løb	2 min gang 7 min løb 2 min gang 6 min løb	2 min gang 8 min løb 2 min gang 7 min løb	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb	2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb
	<b>15 min i alt</b>	<b>16 min i alt</b>	<b>17 min i alt</b>	<b>19 min i alt</b>	<b>21 min i alt</b>	<b>24 min i alt</b>
<b>2. dag</b> <b>Torsdag</b>	2 min gang 7 min løb 2 min gang 6 min løb	2 min gang 6 min løb 2 min gang 6 min løb	2 min gang 8 min løb 2 min gang 7 min løb	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb	2 min gang 10 min løb 2 min gang 9 min løb	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb
	<b>17 min i alt</b>	<b>16 min i alt</b>	<b>19 min i alt</b>	<b>21 min i alt</b>	<b>23 min i alt</b>	<b>21 min i alt</b>
<b>3. dag</b> <b>Lørdag/ Søndag</b>	2 min gang 12 min løb 5 min gang 1 min løb	2 min gang 10 min løb 5 min gang 2 min løb	2 min gang 14 min løb 5 min gang 1 min løb	2 min gang 20 min løb 5 min gang 1 min løb	2 min gang 20 min løb 5 min gang 1 min løb	2 min gang <b>30 min løb</b> 2 min gang <b>(5 km)</b>
	<b>20 min i alt</b>	<b>19 min i alt</b>	<b>22 min i alt</b>	<b>28 min i alt</b>	<b>28 min i alt</b>	<b>34 min i alt</b>