

LØBEPROGRAM

Fra 3 til 8 km på 12 uger

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag Tirsdag	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 7 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
	15 min i alt	16 min i alt	17 min i alt	19 min i alt	21 min i alt	24 min i alt
2. dag Torsdag	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
	17 min i alt	16 min i alt	19 min i alt	21 min i alt	23 min i alt	21 min i alt
3. dag Lørdag/ Søndag	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 30 min løb 2 min gang
	20 min i alt	19 min i alt	22 min i alt	28 min i alt	28 min i alt	34 min i alt

	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag Tirsdag	15 min løb 2 min gang 10 min løb	12 min løb 2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb	15 min løb 2 min gang 11 min løb 2 min gang 6 min løb	16 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 12 min løb	12 min løb 2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb	15 min løb 2 min gang 15 min løb 2 min gang 12 min løb
	27 min i alt	40 min i alt	36 min i alt	42 min i alt	40 min i alt	46 min i alt
2. dag Torsdag	15 min løb 2 min gang 10 min løb	12 min løb 2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb	20 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 5 min løb	15 min løb 2 min gang 15 min løb 2 min gang 10 min løb	10 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 8 min løb	15 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 15 min løb
	27 min i alt	40 min i alt	39 min i alt	44 min i alt	32 min i alt	44 min i alt
3. dag Lørdag/ Søndag	25 min løb	30 min løb	36 min løb	40 min løb	42 min løb	48 min løb (8 km)
	25 min i alt	30 min i alt	36 min i alt	40 min i alt	42 min i alt	48 min i alt