

LØBEPROGRAM

Fra 5 til 10 km på 12 uger

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag Tirsdag	10 min løb 2 min gang 10 min løb	15 min løb 2 min gang 10 min løb	10 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb	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 10 min løb 2 min gang 5 min løb
	22 min i alt	27 min i alt	34 min i alt	27 min i alt	40 min i alt	34 min i alt
2. dag Torsdag	10 min løb 2 min gang 10 min løb	15 min løb 2 min gang 10 min løb	10 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb	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
	22 min i alt	27 min i alt	34 min i alt	27 min i alt	40 min i alt	39 min i alt
3. dag Lørdag/ Søndag	20 min løb	25 min løb	30 min løb	25 min løb	30 min løb	35 min løb
	22 min i alt	25 min løb	30 min i alt	25 min i alt	30 min i alt	35 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 2 min gang 10 min løb	12 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 8 min løb	15 min løb 2 min gang 15 min løb 2 min gang 10 min løb	15 min løb 2 min gang 15 min løb 1 min gang 10 min løb	10 min løb 1 min gang 20 min løb 1 min gang 10 min løb	20 min løb 2 min gang 10 min løb
	39 min i alt	34 min i alt	44 min i alt	43 min i alt	42 min i alt	32 min i alt
2. dag Torsdag	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	15 min løb 2 min gang 10 min løb 1 min gang 15 min løb	15 min løb 1 min gang 15 min løb 1 min gang 15 min løb	15 min løb 1 min gang 5 min løb 2 min gang 10 min løb
	44 min i alt	32 min i alt	44 min i alt	43 min i alt	47 min i alt	33 min i alt
3. dag Lørdag/ Søndag	40 min løb	40 min løb	45 min løb	45 min løb	50 min løb	60 min løb (10 km)
	40 min i alt	40 min i alt	45 min i alt	45 min i alt	50 min i alt	60 min i alt