

Løb 5 km på 12 uger

Løbeprogram for de første 12 uger

Uge	Træning 1	Træning 2
1	10 x 30 sek løb med 1min gang imellem	10 x 45 sek løb med 45 sek gang imellem
2	10 x 1 min løb med 30 sek gang imellem	10 x 1½ min løb med 30 sek imellem
3	6 x 2 min løb med 1 min gang imellem	6 x 2½ min løb med 1½ min gang imellem
4	5 x 3 min løb med 2 min gang imellem	4 x 4 min løb med 2 min gang imellem
5	3 x 5 min løb med 3 min gang imellem	3 x 6 min løb med 3 min gang imellem
6	2 x 8 min løb med 4min gang imellem	2 x 10 min løb med 5 min gang imellem
7	12 min løb – 5 min gang – 10 min løb	2 x 12 min løb med 5 min gang imellem
8	15 min løb – 5 min gang – 10 min løb	2 x 15 min løb med 5 min gang imellem
9	20 min løb – 5 min gang – 10 min løb	3 x 10 min løb med 3 min gang imellem
10	25 min løb – 3 min gang – 10 min løb	3 x 12 min løb med 3 min gang imellem
11	30 min løb – 3 min gang – 10 min løb	3 x 12 min løb med 2 min gang imellem
12	20 min løb	5 km

HUSK alle kneb gælder: Føler du, du løber bedre med musik, så løb med musik! eller tænder du et smart løbeur eller lækre sko, så køb dem!