

Jeg: \_\_\_\_\_

har som mål at løbe 10 km i løbet af 6 uger

JEG GØR SÅDAN:

SÆT HAK!		Beskrivelse
Uge 1	Mandag	Løb en lille tur på 15 min, roligt og afslappet
	Torsdag	Løb din 5 km rute og skift tempo ind i mellem
	Lørdag	Løb 5 km turen og går derefter 5 min derudad - vend om og løb tilbage
Uge 2	Mandag	Løb 20 minutter. Lav intervaller 5x1 min kvikt tempo og løb roligt imellem
	Torsdag	Løb 5 km + 5 min ekstra - ud i en køre
	Lørdag	Løb en rolig tur på 20 minutter
Uge 3	Mandag	Løb 5 km ruten + 5 min mere vend om og løb igen 5 min hjem
	Torsdag	Løb i 20 minutter stille og roligt
	Lørdag	Løb 5 km ruten med temposkift hver minut, både store og små
Uge 4	Mandag	Løb en rolig tur på 30 minutter
	Torsdag	Løb 5 km ruten + 10 minutter mere, vend om og løb 10 min roligt og hjem
	Lørdag	Løb intervaller af valgfri længde og antal i 30 minutter
Uge 5	Mandag	Løb 40 minutter helt roligt. 20 minutter ud og vend om og løb hjem.
	Torsdag	Løb intervaller i 20 minutter. ½ min hårdt, 1½ min roligt i 20 minutter
	Lørdag	Løb din 5 km tur. Lav fartleg og skift tempo, både op og ned hvert 2. minut
Uge 6	Mandag	Løb 30 minutters restitutionsløb, dvs. roligt
	Torsdag	Løb intervaller i 30 minutter. 1 min hårdt, 2 min roligt i 30 minutter
	Lørdag	<b>Løb 10 km</b>