

uge

10 km løbetræningsprogram

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2 min. gang	2 min. gang	10 min. løb	20 min. løb	12 min. løb	25 min. løb	15 min. løb	30 min. løb	15 min. løb	35 min. løb	20 min. løb	20 min. løb
11 min. løb	12 min. løb	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	1 min. gang	2 min. gang	1 min. gang	2 min. gang
2 min. gang	2 min. gang	10 min. løb	10 min. løb	12 min. løb	10 min. løb	15 min. løb	10 min. løb	15 min. løb	10 min. løb	20 min. løb	10 min. løb
10 min. løb	11 min. løb	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	1 min. gang	2 min. gang	1 min. gang	2 min. gang
1 min. gang	1 min. gang	10 min. løb	34 min. i alt	12 min. løb	39 min. i alt	15 min. løb	44 min. i alt	15 min. løb	49 min. i alt	42 min. i alt	34 min. i alt
26 min. i alt	28 min. i alt	2 min. gang		2 min. gang		2 min. gang		1 min. gang			
		36 min. i alt		42 min. i alt		51 min. i alt		48 min. i alt			
2 min. gang	2 min. gang	10 min. løb	20 min. løb	12 min. løb	25 min. løb	15 min. løb	30 min. løb	15 min. løb	35 min. gang	20 min. gang	30 min. gang
12 min. løb	13 min. løb	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	1 min. gang	2 min. løb	1 min. løb	2 min. løb
2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	10 min. gang	20 min. gang	5 min. gang
11 min. løb	12 min. løb	10 min. løb	10 min. løb	12 min. løb	10 min. løb	15 min. løb	10 min. løb	15 min. løb	10 min. løb	20 min. løb	2 min. løb
1 min. gang	1 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	1 min. gang	2 min. løb	1 min. løb	2 min. løb
28 min. i alt	30 min. i alt	10 min. løb	34 min. i alt	12 min. løb	39 min. i alt	15 min. løb	44 min. i alt	15 min. løb	49 min. i alt	42 min. i alt	39 min. i alt
		2 min. gang		2 min. gang		2 min. gang		1 min. gang			
2 min. gang	5 km eller	36 min. i alt		42 min. i alt		51 min. i alt		48 min. i alt			
26 min. løb	30 min. løb										
5 min. gang		30 min. løb	25 min. løb	30 min. løb	35 min. løb	40 min. løb	45 min. løb	40 min. løb	45 min. løb	50 min. løb	10 km eller
33 min. i alt		2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	60 min. løb
		32 min. i alt	27 min. i alt	32 min. i alt	37 min. i alt	42 min. i alt	47 min. i alt	42 min. i alt	47 min. i alt	52 min. i alt	