

Løbeprogram til at lære at løbe 10 kilometer (12 uger)

UGE 1-4						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	5km. roligt		6km. roligt		5km. roligt	
	5km. roligt		6km. roligt		5km. roligt	
	5km. roligt		7km. roligt		5km. roligt	
	5km. roligt		7km. roligt		5km. roligt	
UGE 5-8						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	5km. roligt		8km. roligt		6km. roligt	
	5km. roligt		8km. roligt		6km. roligt	
	5km. roligt		9km. roligt		7km. roligt	
	5km. roligt		9km. roligt		7km. roligt	
UGE 9-12						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	5km. roligt		10km. roligt		6km. roligt	
	5km. roligt		10km. roligt		6km. roligt	
	5km. roligt		10km. roligt		7km. roligt	
	5km. roligt		10km. roligt		7km. roligt	
At blive lidt hurtigere						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	5km. roligt		8km., med indlagt fartleg i midten		6km. roligt	
	5km. roligt		8km., med indlagt fartleg i midten		6km. roligt	
	5km. roligt		8km., med indlagt fartleg i midten		7km. roligt	
	5km. roligt		8km., med indlagt fartleg i midten		7km. roligt	

Eller f.eks. intervaller så som 3 x 1000m. med 1-2 minutters pause Fartleg, husk opvarmning og rolig jog efter du er færdig for at få varmet musklerne op og som afjog for at få frisk blod ud til musklerne.

Lavet med Datawrapper