

# Løbeprogram til at lære at løbe 5 kilometer (16 uger)

UGE 1-4						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		20 minutter, med 1 minut løb 1 minut gang			20 minutter, med 1 minut løb 1 minut gang	
		20 minutter, med 2 minutter løb 1 minut gang			30 minutter, med 1 minut løb 1 minut gang	
		30 minutter, med 2 minutter løb 1 minut gang			30 minutter, med 2 minutter løb 1 minut gang	
		30 minutter, med 3 minutter løb 1 minut gang			30 minutter, med 2 minutter løb 1 minut gang	
Uge 5-8						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		30 minutter, med 3 minutter løb 1 minut gang			35 minutter, med 3 minutter løb 1 minut gang	
		30 minutter, med 4 minutter løb 1 minut gang			35 minutter, med 3 minutter løb 1 minut gang	
		30 minutter, med 4 minutter løb 1 minut gang			35 minutter, med 3 minutter løb 1 minut gang	
		30 minutter, med 5 minutter løb 1 minut gang			35 minutter, med 4 minutter løb 1 minut gang	
UGE 9-12						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		30 minutter, med 5 minutter løb 1 minut gang			35 minutter, med 4 minutter løb 1 minut gang	
		30 minutter, med 6 minutter løb 1 minut gang			35 minutter, med 6 minutter løb 1 minut gang	
		30 minutter, med 6 minutter løb 1 minut gang			35 minutter, med 6 minutter løb 1 minut gang	
		30 minutter, med 10 minutter løb 1 minut gang - sæt tempoet ned hvis det føles uoverskueligt			35 minutter, med 10 minutter løb 1 minut gang	
UGE 13-16						
Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
		35 minutter, med 17 minutter løb 1 minut gang			35 minutter, med 17 minutter løb 1 minut gang	
		30 minutter, med 10 minutter løb 1 minut gang			35 minutter, med 17 minutter løb 1 minut gang	
		35 minutter, med 17 minutter løb 1 minut gang			35 minutter, med 17 minutter løb 1 minut gang	
		30 minutter, med 10 minutter løb 1 minut gang			5 kilometer løb	