

TRÆN OP TIL 10 KM

Træningsprogram for begyndere

Uge	1. dag	2. dag	3. dag
1	45 min. veksl. rask gang/roligt løb	45 min. veksl. rask gang/roligt løb	45 min. veksl. rask gang/roligt løb
2	45 min. veksl. rask gang/roligt løb	45 min. veksl. rask gang/roligt løb	60 min. veksl. rask gang/roligt løb
3	45 min. veksl. rask gang/roligt løb	60 min. veksl. rask gang/roligt løb	60 min. veksl. rask gang/roligt løb
4	2 km rask gang + 3 km roligt løb + 1 km rask gang	60 min. veksl. rask gang/roligt løb	2 km rask gang + 3 km roligt løb + 1 km rask gang
5	2 km rask gang + 4 km roligt løb + 1 km rask gang	60 min. veksl. rask gang/roligt løb	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 2 km fartleg + 1 km afjog
6	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	2 km rask gang + 4 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 2 km fartleg + 1 km afjog
7	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km progressivt løb + 1 km afjog
8	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 5 km fartleg + 1 km afjog
9	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 5 km jævnt løb + 1 km afjog	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang
10	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 6 km jævnt løb + 1 km afjog	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 6 km progressivt løb + 1 km afjog
11	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 5 km fartleg + 1 km afjog	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang
12	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 3 km roligt løb + 1 km rask gang	10 km konkurrence eller testløb (husk opvarmning og afjogning)

