

bedre

TRÆN OP TIL 10 KM

Træningsprogram for øvede

Uge	1. dag	2. dag	3. dag	4. dag
1	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 2 km fartleg + 1 km afjog	60 min. rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang
2	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 3 km fartleg + 1 km afjog	60 min. rask gang	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang
3	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 3 km fartleg + 1 km afjog	60 min. rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 4 km progressivt løb + 1 km afjog
4	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 3 km fartleg + 1 km afjog	60 min. rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 5 km progressivt løb + 1 km afjog
5	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 4 km fartleg + 1 km afjog	60 min. rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 5 km progressivt løb + 1 km afjog
6	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 4 km fartleg + 1 km afjog	2 km rask gang + 3 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 5 km progressivt løb + 1 km afjog
7	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 4 km fartleg + 1 km afjog	2 km rask gang + 4 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 3 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
8	1 km rask gang + 6 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 4 km fartleg + 1 km afjog	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 4 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
9	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 5 km progr. løb + 1 km afjog	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 4 km tempoløb + 2 km afjog
10	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 6 km fartleg + 1 km afjog	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
11	1 km rask gang + 9 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 6 km fartleg + 1 km afjog	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 600m-800m-1000m-1000m- 800m-600m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
12	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	2 km rask gang + 3 km roligt løb + 1 km rask gang	5 km rask gang	10 km konkurrence eller testløb (husk opvarmning og afjogning)

