

rekordhurtige

TRÆN OP TIL 5 KM

Træningsprogram for rutinerede

Uge	1. dag	2. dag	3. dag	4. dag	5. dag
1	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 km fartleg + 1 km afjog	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 progressivt løb + 1 km afjog
2	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 km fartleg + 1 km afjog	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 4 km jævnt løb + 1 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 progressivt løb + 1 km afjog
3	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 km fartleg + 1 km afjog	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 3 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 2 x 500 m (pause 2 min.) + 2 km afjog
4	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 km fartleg + 1 km afjog	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 5 km jævnt løb + 1 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 10 x 400 m int. (pause 1,5 min.) + 2 km afjog
5	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 km progressivt løb + 1 km afjog	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 5 km jævnt løb + 1 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 x 800 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
6	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 6 km progressivt løb + 1 km afjog	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 6 km jævnt løb + 1 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 4 x 1200 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
7	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 4 km tempoløb + 2 km afjog	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 12 x 400 m int. (pause 1,5 min.) + 2 km afjog
8	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 6 km fartleg + 2 km afjog	1 km rask gang + 1 km roligt løb + 6 km jævnt løb + 1 km roligt løb + 1 km rask gang	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
9	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 2 x 2 km int. (pause 3 min.) + 2 km afjog	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 4 km jævnt løb + 1 km roligt løb + 1 km rask gang eller 1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog) + 5 x 800 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
10	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 6 km fartleg + 2 km afjog	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 4 km jævnt løb + 1 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 3 x 1000 m int. (pause 2 min.) + 3 x 500 m (pause 1,5 min.) + 2 km afjog
11	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 6 km progressivt løb + 2 km afjog	1 km rask gang + 7 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 5 km roligt løb + 1 km rask gang	1 km rask gang + 2 km roligt løb + 5 x 800 m int. (pause 2 min.) + 2 km afjog
12	1 km rask gang + 8 km roligt løb + 1 km rask gang	Fri/rolig gåtur	1 km rask gang + 2,5 km roligt løb + 5 x 100 m løst, ikke sprint (pause 100 m jog) + 2 km roligt løb	Fri/rolig gåtur	5 km konkurrence eller testløb (husk opvarmning og afjogning)

