



5 km - øvede

10 uger



Uge	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
1	25 minutter i moderat tempo		25 minutter i moderat tempo			10x1 min fartleg i hurtigt tempo 1 minutters pause (let jogging) mellem hver	
2	25 minutter i moderat tempo		6x2 min fartleg i hurtigt tempo 2 minutters pause (let jogging) mellem hver			20 minutter progressivt. Øg hastigheden hver 4. minut	
3	5x3 min fartleg i hurtigt tempo 2 minutters pause (let jogging) mellem hver		30 minutter i moderat tempo			40 minutter i moderat tempo i lettere bakkede terræn	
4	4x4 min fartleg i hurtigt tempo 2 minutters pause (let jogging) mellem hver		30 minutters hurtigt løb			30 minutter i moderat tempo	
5	25 minutter progressivt. Øg hastigheden hver 5. minut		25 minutter i moderat tempo			40 minutter i moderat tempo i lettere bakkede terræn	
6	8x2 minutters interval i jævnt tempo. 2 minutter mellem hvert interval		30 minutter i moderat tempo			2x10 minutter hurtigtløb med 3 minutters let jogging mellem intervaller	
7	4x4 minutters interval i jævnt tempo. 2 minutter mellem hvert interval		25 minutter i moderat tempo			30 minutters hurtigt løb	
8	30 minutter i moderat tempo		25 minutter progressivt. Øg hastigheden hver 5. minut			40 minutter i moderat tempo i lettere bakkede terræn	
9	4x4 minutters interval i jævnt tempo. 2 minutter mellem hvert interval		30 minutter i moderat tempo			30 minutters hurtigt løb	
10	20 minutter progressivt. Øg hastigheden hver 4. minut		20 minutter i moderat tempo			5 km løb	