



# 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<br>1 minutters pause (let jogging)<br>mellem hver |        |
| 2   | 25 minutter i moderat tempo   |         | 6x2 min fartleg i hurtigt tempo<br>2 minutters pause (let jogging)<br>mellem hver |         |        | 20 minutter progressivt.<br>Øg hastigheden hver 4. minut                           |        |
| 3   | 5x3 min fartleg i hurtigt tempo<br>2 minutters pause (let jogging)<br>mellem hver |         | 30 minutter i moderat tempo   |         |        | 40 minutter i moderat tempo i lettere bakkede terræn                               |        |
| 4   | 4x4 min fartleg i hurtigt tempo<br>2 minutters pause (let jogging)<br>mellem hver |         | 30 minutters hurtigt løb  |         |        | 30 minutter i moderat tempo  |        |
| 5   | 25 minutter progressivt.<br>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.<br>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.<br>2 minutter mellem hvert interval         |         | 25 minutter i moderat tempo   |         |        | 30 minutters hurtigt løb   |        |
| 8   | 30 minutter i moderat tempo   |         | 25 minutter progressivt.<br>Øg hastigheden hver 5. minut                          |         |        | 40 minutter i moderat tempo i lettere bakkede terræn                               |        |
| 9   | 4x4 minutters interval i jævnt tempo.<br>2 minutter mellem hvert interval         |         | 30 minutter i moderat tempo   |         |        | 30 minutters hurtigt løb   |        |
| 10  | 20 minutter progressivt.<br>Øg hastigheden hver 4. minut                          |         | 20 minutter i moderat tempo   |         |        | 5 km løb   |        |