



Beskrivelse af 10-20-30 til introduktionsprogrammet 9 uger



Uge	LØBEDAG	OPVARMNING	10-20-30
1	10 minutters jogging + 1x5 minutters 10-20-30	løb 10 minutter i rimelig roligt tempo	30 sek. jogging 20 sek. i dit normale tempo. 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause)
2	10 minutters jogging + 1x5 minutters 10-20-30	løb i 10 minutter i rimelig roligt tempo	30 sek. jogging 20 sek. i dit normale tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause)
3	15 minutters jogging + 1x5 minutters 10-20-30	løb 15 minutter i dit normale tempo	30 sek. jogging 20 sek. løb i dit normale tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause)
4	15 minutters jogging + 2 x 5 minutters 10-20-30 Pausetid 4 minutter	Løb 15 minutter i dit normale tempo	30 sek. jogging 20 sek. løb i dit normale tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause) Pause i 4 min. (hvor du går/strækker ud) 30 sek. jogging 20 sek. alm tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause)
5	15 minutters jogging + 2 x 5 minutters 10-20-30 Pausetid 4 minutter	Løb 15 minutter i dit normale tempo	30 sek. jogging 20 sek. løb i dit normale tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause) Pause i 4 min. (hvor du går/strækker ud) 30 sek. jogging 20 sek. alm tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause)
6	15 minutters jogging + 2 x 5 minutters 10-20-30 Pausetid 4 minutter	Løb 15 minutter i dit normale tempo	30 sek. jogging 20 sek. løb i dit normale tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause) Pause i 4 min. (hvor du går/strækker ud) 30 sek. jogging 20 sek. alm tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause)
7	15 minutters jogging + 2 x 5 minutters 10-20-30 Pausetid 4 minutter	Løb 15 minutter i dit normale tempo	30 sek. jogging 20 sek. løb i dit normale tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause) Pause i 4 min. (hvor du går/strækker ud) 30 sek. jogging 20 sek. alm tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause)
8	15 minutters jogging + 2 x 5 minutters 10-20-30 pausetid 4 minutter	Løb 15 min. i dit normale tempo	30 sek. jogging 20 sek. løb i dit normale tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause) Pause i 4 min. (hvor du går/strækker ud) 30 sek. jogging 20 sek. alm tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause) 30 sek. jog 20 sek. alm tempo 10 sek. med lidt højere hastighed
9	15 minutters jogging + 2x5 minutters 10-20-30 pausetid 4 minutter	Løb 15 min. i dit normale tempo	30 sek. jogging 20 sek. løb i dit normale tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause) Pause i 4 min. (hvor du går/strækker ud) 30 sek. jogging 20 sek. alm tempo 10 sek. med lidt højere hastighed (Dette 5 gange i træk uden pause)