



Løbeprogram 10 km (6 uger)

Løbeguide: Dette er et begynder løbeprogram 10 km og løbes uden pulsmåler. Målet er at løbe alle de 10 km uden at stoppe efter 6 uger.

Aerob intervaller (AI): Øg tempoet en smule, så det bliver lidt hårdere. Når du er færdig, sænk farten til lunte tempo og øg derefter hastigheden til dit normale tempo.

90 % intervaller: Øg farten over 100 meter indtil du når op til 90% af din maksfart. Hold 90% i 10-20 meter, og sænk det stille og roligt til gå hastighed. Når du har fået luft, start forfra.

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag	Total
1	Hviledag	3 km 4 x 1 min. AI 3 km	5 km eller hviledag	6 km 3 x 90% interval	Hviledag	8 km	Hviledag	25-32 km
2	Hviledag	3 km	3 km eller hviledag	5 km 3 x 90% interval	Hviledag	9 km	6 km	27-33 km
3	Hviledag	3 km 4 x 1:30 AI 3 km	5 km eller hviledag	7 km 3 x 90% interval	Hviledag	10 km	6 km	30-35 km
4	Hviledag	3 km 6 x 1:30 AI 3 km	5 km eller hviledag	7 km 6 x 90% interval	Hviledag	10 km	7 km	32-38 km
5	Hviledag	3 km 4 x 2 min. AI 3 km	5 km eller hviledag	7 km 6 x 90% interval	Hviledag	11 km	8 km	34-41 km
6	Hviledag	3 km 3 min. AI 2 min. AI 1 min. AI 3 km	3 km	hviledag	3 km 2 x 90% interval	hviledag	10 km - løbsdag	25-30 km