



Løbeprogram 5 km (6 uger)

Løbeguide: Dette program løbes uden pulsmåler, og er delt op i tre dage. Du må ikke løbe to dage i træk, men spred dagene ud sådan, at du f.eks. løber mandag, onsdag og fredag eller tirsdag, torsdag og lørdag. Du skal forsøge at løbe i et tempo, så du kan løbe i alle de minutter der står. Start stille og roligt ud og fornem, hvor du ligger og hold herefter et jævnt tempo igennem alle dine løbeture.

Uge	Træning	Kommentar
1	Dag 1: Løb 5 min. Gå 1 min. Gentag 3 gange = 18 min.	
	Dag 2: Løb 6 min. Gå 1 min. Gentag 3 gange = 21 min.	
	Dag 3: Løb 7 min. Gå 1 min. Gentag 3 gange = 24 min.	
2	Dag 1: Løb 7 min. Gå 1 min. Gentag 3 gange = 24 min.	
	Dag 2: Løb 12 min. Gå 1 min. Gentag 2 gange = 26 min.	
	Dag 3: Løb 13 min. Gå 1 min. Gentag 2 gange = 28 min.	
3	Dag 1: Løb 10 min. Gå 1 min. Gentag 2 gange = 18 min.	
	Dag 2: Løb 12 min. Gå 1 min. Gentag 2 gange = 26 min.	
	Dag 3: Løb 5 min. Gå 1 min. Gentag 3 gange = 18 min.	
4	Dag 1: Løb 15 min. Gå 1 min. Gentag 2 gange = 32 min.	



	Dag 2: Løb 17 min. Gå 1 min. løb 7 min. = 35 min.	
	Dag 3: Løb 19 min. Gå 1 min. Løb = 18 min.	
5	Dag 1: Løb 20 min. Gå 1 min. Løb 6 min. = 27 min.	
	Dag 2: Løb 24 min.	
	Dag 3: Løb 26 min.	
6	Dag 1: Løb 28 min.	
	Dag 2: Løb 30 min.	
	Dag 3: Løb 20 min.	
	Dag: 4 (Løbsdag) 5 km.	