



Træningsprogram – 10 km

2019

Mål: At kunne løbe 10 km i et stræk samt løbe hurtigere

Forudsætning: Kan løbe 5 km i et stræk

Træning: 3 gange om ugen

Start: Tirsdag d. 2. april

Måned	Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	I alt
April	14	5 km	5 km	5 km	15 km
	15	5 km	6 km	5 km	16 km
	16	6 km	7 km	5 km	18 km
	17	5 km	5 km (restitution)	5 km test løb	15 km
Maj	18	6 km	7 km	5 km	18 km
	19	5 km 3x3(10-20-30)	8 km	7 km	20 km
	20	8 km + fartlege	6 km 3x4(10-20-30)	7 km	21 km
	21	7 km	5 km (restitution)	5 km	17 km
	22	5 km Grund + 5 km moderat	5 km 3x4(10-20-30)	8 km	23 km
Juni	23	8 km tempo	7 km inkl. 3x4(10-20-30)	9 km	24 km
	24	5 km tempo	9 km	5 km (restitution)	19 km
	25	5 km tempo	5 km tempo		10 km
	26	5 km (restitution)	Torsdag d. 27 juni 10 km testløb		15 km

Uge 14 – 20 løbes med grundtempo (snakke tempo)

Uge 21 – 25 løbes med moderat tempo (kan føre samtale)

Intervaltræning og tempotræning er med høj intensitet (samtale = enkelte ord)