



## Løbeprogram: 5 - 10 km

**Mål:** At kunne løbe 10 km uden pauser samt løbe hurtigere

**Forudsætning:** Kan løbe 5 km uden pauser

**Træningsmængde:** 3 gange om ugen

Uge	Træningsdag 1	Træningsdag 2	Træningsdag 3	Distance, total pr. uge
1	5 km	5 km	5 km	15 km
2	5 km	6 km	5 km	16 km
3	6 km	7 km	5 km	18 km
4	5 km	5 km: Restitutionstur, roligt tempo	5 km: Testløb	15 km
5	6 km	7 km	5 km	18 km
6	5 km, inkl. 3×3(10-20-30)	8 km	7 km	20 km
7	8 km, inkl. fartlege	6 km, inkl. 3×4(10-20-30)	7 km	21 km
8	7 km	5 k km: Restitutionstur, roligt tempo	5 km	17 km
9	5 km grundtempo + 5 km moderat tempo	5 km, inkl. 3×4(10-20-30)	8 km	23 km
10	8 km: Tempotur	7 km, inkl. 3×4(10-20-30)	9 km	24 km
11	5 km: Tempotur	9 km	5 km: Restitutionstur, roligt tempo	19 km
12	5 km: Tempotur	5 km: Tempotur	-	10 km
13	5 km: Restitutionstur, roligt tempo	<b>10 km testløb</b>		15 km

Uge 14-20: Løbes med grundtempo

Uge 21-25: Løbes med moderat tempo

**Restitutionstur:** Løbes i roligt/langsomt tempo, skal føles let.

**Grundtempo:** Lav intensitet. Kan føre en samtale.

**Moderat tempo:** Middel intensitet. Kan sige korte sætninger.

**Tempotræning:** Kan sige enkelte ord.

**Intervaltræning:** Høj intensitet. Kan ikke snakke.