



Begynderprogram: 5 km på 12 uger

Uge	Træningsdag	Løb 1	Pause 1	Løb 2	Pause 2	Løb 3	Pause 3	Løb 4	Pause 4	Løb 5	Pause 5	Løb 6	Pause 6	Løb 7	Pause 7	Løb 8	Løb min.	Pause min.	Gennemført
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	8	7	
	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1			11	6	
	3	1	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	1	1			13	6	
2	1	1	1	2	1	2	1	3	1	2	1	3	1	2			15	6	
	2	2	1	3	1	3	1	2	1	4	1	2					16	5	
	3	2	1	3	1	4	1	3	1	4	1	2					18	5	
3	1	2	1	4	1	5	1	4	1	5							20	4	
	2	3	1	5	1	5	1	4	1	5							22	4	
	3	3	1	5	1	6	1	5	1	4							23	4	
4	1	4	1	6	1	6	1	5	1	4							25	4	
	2	4	1	6	1	7	2	5	1	5							27	5	
	3	5	1	5	1	8	2	6	1	3							27	5	
5	1	5	1	5	1	10	2	4	1	4							28	5	
	2	6	1	6	1	8	1	6	1	4							30	4	
	3	6	1	7	1	8	1	6	1	5							32	4	
6	1	6	1	8	1	8	1	7	1	6							35	4	
	2	8	1	8	1	10	1	8									34	3	
	3	8	1	10	1	10	1	8									36	3	
7	1	10	1	8	1	12	1	8									38	3	
	2	10	1	8	1	14	1	8									40	3	
	3	10	1	10	1	14	1	8									42	3	
8	1	10	1	12	1	14	1	8									44	3	
	2	12	1	14	1	16											42	2	
	3	14	1	14	1	16											44	2	
9	1	14	1	18	1	14											46	2	
	2	16	1	20	1	12											48	2	
	3	14	1	22	1	12											48	2	
10	1	16	1	20	1	12											48	2	
	2	20	1	25													45	1	
	3	22	1	25													47	1	
11	1	18	1	28													46	1	
	2	18	1	30													48	1	
	3	22	1	25													47	1	
12	1	35															35		
	2	37															37		
	3	39															39		
13	1	40															40		
	2	5 km testløb																	

Pause = Rask gang.