

## 2024 - 5 km træningsprogram

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1 - 27. feb	Løb 2 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 2 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 3 min Gå 2 min Gentag 3 gange
2. 5. marts	Løb 3 min Gå 2 min Gentag	Løb 3 Gå 2 min Gentag	Løb 4 min Gå 2 min Gentag 3 gange
3. 12. marts	Løb 4 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 4 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 5 min Gå 2 min Gentag 3 gange
4. 19. marts	Løb 5 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 5 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 4 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange
5. 26. marts	Løb 5 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Løb 4 min Gå 1,5 min Gentag 4 gange	Løb 6 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange
6 2. april	Løb 6 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Løb 6 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Løb 5 min Gå 1,5 min Gentag 4 gange
7. 9. april	Løb 6 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Løb 6 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Løb 7 min Gå 1 min Gentag 3 gange
8. 16. april	Løb 7 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 7 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 8 min Gå 1 min Gentag 3 gange
9. 23. april	Løb 8 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 10 min Gå 2 min Gentag 2 gange	Løb 12 min Gå 2 min Gentag 2 gange
10. 30. april	Løb 10 min Gå 1 min Gentag 2 gange	Løb 12 min Gå 1 min Gentag 2 gange	Løb 14 min Gå 2 min Gentag 2 gange
11. 7. maj	Løb 12 min Gå 1 min Gentag 2 gange	Løb 12 min Gå 1 min Gentag 2 gange	Løb 10 min Gå 1 min Gentag 3 gange
12. 14. Maj	Løb 12 min Gå 1 min Gentag 2 gange	Løb 14 min Gå 1 min Gentag 2 gange	Løb 30 min

Den 21/5, 28/5 og 4/6: Løb 5 km

Den 8/6: Bogense løb