

LØBEPROGRAM

Fra 0 til 5 km på 12 uger

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
1. dag Tirsdag	5 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb	5 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb	3 min gang 4 min løb 3 min gang 3 min løb	5 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb	2 min gang 8 min løb 5 min gang 1 min løb	2 min gang 10 min løb 5 min gang 1 min løb
	12 min i alt	13 min i alt	13 min i alt	14 min i alt	16 min i alt	18 min i alt
2. dag Torsdag	5 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb	5 min gang 2 min løb 4 min gang 1 min løb	4 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb	5 min gang 3 min løb 4 min gang 1 min løb	3 min gang 4 min løb 3 min gang 3 min løb	3 min gang 5 min løb 3 min gang 4 min løb
	12 min i alt	12 min i alt	13 min i alt	13 min i alt	13 min i alt	15 min i alt
3. dag Lørdag/ Søndag	5 min gang 1 min løb 5 min gang 1 min løb	5 min gang 2 min løb 4 min gang 2 min løb	4 min gang 3 min løb 4 min gang 3 min løb	5 min gang 3 min løb 4 min gang 2 min løb	3 min gang 5 min løb 3 min gang 4 min løb	2 min gang 6 min løb 2 min gang 5 min løb
	12 min i alt	13 min i alt	14 min i alt	14 min i alt	15 min i alt	15 min i alt

	Uge 7	Uge 8	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag Tirsdag	2 min gang 12 min løb 5 min gang 1 min løb	2 min gang 10 min løb 5 min gang 2 min løb	2 min gang 14 min løb 5 min gang 1 min løb	2 min gang 20 min løb 5 min gang 1 min løb	2 min gang 20 min løb 5 min gang 1 min løb	2 min gang 30 min løb 2 min gang (5 km)
	20 min i alt	19 min i alt	22 min i alt	28 min i alt	28 min i alt	34 min i alt
2. dag Torsdag	2 min gang 6 min løb 2 min gang 5 min løb	3 min gang 5 min løb 3 min gang 5 min løb	2 min gang 7 min løb 2 min gang 6 min løb	2 min gang 8 min løb 2 min gang 7 min løb	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb	2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb
	15 min i alt	16 min i alt	17 min i alt	19 min i alt	21 min i alt	24 min i alt
3. dag Lørdag/ Søndag	2 min gang 7 min løb 2 min gang 6 min løb	2 min gang 6 min løb 2 min gang 6 min løb	2 min gang 8 min løb 2 min gang 7 min løb	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb	2 min gang 10 min løb 2 min gang 9 min løb	2 min gang 9 min løb 2 min gang 8 min løb
	17 min løb	16 min i alt	19 min i alt	21 min i alt	23 min i alt	21 min i alt