

5 KM

Drømmer du om at kunne løbe fem kilometer, kommer du sikkert i mål med programmet her.

UGE 1		
DAG 1	4 runder af skiftevis 2 min. løb + 2 min. gang	16 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 2 min. løb + 2 min. gang	12 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 3 min. løb + 2 min. gang	15 min. i alt
UGE 2		
DAG 1	4 runder af skiftevis 3 min. løb + 2 min. gang	20 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 3 min. løb + 2 min. gang	15 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 4 min. løb + 2 min. gang	18 min. i alt
UGE 3		
DAG 1	4 runder af skiftevis 4 min. løb + 2 min. gang	24 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 4 min. løb + 2 min. gang	18 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 5 min. løb + 2 min. gang	21 min. i alt
UGE 4		
DAG 1	4 runder af skiftevis 5 min. løb + 2 min. gang	28 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 5 min. løb + 2 min. gang	21 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 5 min. løb + 1,5 min. gang	19,5 min. i alt
UGE 5		
DAG 1	4 runder af skiftevis 5 min. løb + 1,5 min. gang	26 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 5 min. løb + 1,5 min. gang	19,5 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 6 min. løb + 1,5 min. gang	22,5 min. i alt
UGE 6		
DAG 1	4 runder af skiftevis 6 min. løb + 1,5 min. gang	30 min. i alt
DAG 2	3 runder af skiftevis 6 min. løb + 1,5 min. gang	22,5 min. i alt
DAG 3	3 runder af skiftevis 6 min. løb + 1 min. gang	21 min. i alt
UGE 7		
DAG 1	4 runder af skiftevis 6 min. løb + 1 min. gang	28 min. i alt
DAG 2	3 gentagelser 6 min. løb + 1 min. gang	21 min. i alt
DAG 3	3 gentagelser 7 min. løb + 1 min. gang	24 min. i alt
UGE 8		
DAG 1	4 gentagelser 7 min. løb + 1 min. gang	32 min. i alt
DAG 2	3 gentagelser 7 min. løb + 1 min. gang	24 min. i alt
DAG 3	2 gentagelser 10 min. løb + 2 min. gang	24 min. i alt
UGE 9		
DAG 1	3 gentagelser 10 min. løb + 2 min. gang	36 min. i alt
DAG 2	2 gentagelser 10 min. løb + 2 min. gang	24 min. i alt
DAG 3	2 gentagelser 10 min. løb + 1 min. gang	22 min. i alt
UGE 10		
30 minutters løb		

5-10 KM

Skal 10 kilometer være din nye favoritdistance, så følg programmet her. Det kræver, at du allerede kan løbe fem kilometer eller 30 minutter uden pause.

UGE 1		
DAG 1	5 km løb	17 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	6 km løb	
UGE 2		
DAG 1	6 km løb	18 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	6 km løb	
UGE 3		
DAG 1	6 km løb	18 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	6 km løb	
UGE 4		
DAG 1	7 km løb	20 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	7 km løb	
UGE 5		
DAG 1	7 km løb	20 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	7 km løb	
UGE 6		
DAG 1	8 km løb	22 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	8 km løb	
UGE 7		
DAG 1	8 km løb	22 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	8 km løb	
UGE 8		
DAG 1	9 km løb	24 km pr. uge
DAG 2	9 km løb	
DAG 3	6 km løb	
UGE 9		
10 km løb		

10-21 KM

Er 10 kilometer blevet piece of cake, og kunne du tænke dig at prøve kræfter med et halvmaraton? Så har vi lavet et program til dig, der gerne vil løbe de lange distancer.

UGE 1		
DAG 1	7 km løb	20 km pr. uge
DAG 2	3 km løb	
DAG 3	10 km løb	
UGE 2		
DAG 1	6 km løb	20 km pr. uge
DAG 2	4 km løb	
DAG 3	10 km løb	
UGE 3		
DAG 1	7 km løb	22 km pr. uge
DAG 2	4 km løb	
DAG 3	11 km løb	
UGE 4		
DAG 1	5 km løb	24 km pr. uge
DAG 2	8 km løb	
DAG 3	11 km løb	
UGE 5		
DAG 1	6 km løb	25 km pr. uge
DAG 2	7 km løb	
DAG 3	12 km løb	
UGE 6		
DAG 1	6 km løb	24 km pr. uge
DAG 2	10 km løb	
DAG 3	8 km løb	

UGE 7		
DAG 1	10 km løb	25 km pr. uge
DAG 2	5 km løb	
DAG 3	10 km løb	
UGE 8		
DAG 1	6 km løb	26 km pr. uge
DAG 2	7 km løb	
DAG 3	13 km løb	
UGE 9		
DAG 1	7 km løb	28 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	15 km løb	
UGE 10		
DAG 1	8 km løb	31 km pr. uge
DAG 2	6 km løb	
DAG 3	17 km løb	
UGE 11		
DAG 1	7 km løb	29 km pr. uge
DAG 2	9 km løb	
DAG 3	13 km løb	
UGE 12		
DAG 1	5 km løb	30,1 km pr. uge
DAG 2	4 km løb	
DAG 3	21,1 km løb	