

LØBEPROGRAM..... 5 - 10 KM

	UGE 1	UGE 2	UGE 3	
DAG 1	10 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang	15 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang	10 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang	20 2 10 2
	24 min i alt	29 min i alt	36 min i alt	34
DAG 2	10 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang	15 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang	10 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang	20 2 10 2
	26 min i alt	29 min i alt	36 min i alt	34
DAG 3	20 min løb 2 min gang	25 min løb 2 min gang	30 min løb 2 min gang	25 2
	22 min i alt	27 min i alt	32 min i alt	27
	UGE 5	UGE 6	UGE 7	
DAG 1	12 min løb 2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb 2 min gang	15 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 5 min løb 2 min gang	15 min løb 2 min gang 15 min løb 2 min gang 15 min løb 2 min gang	12 2 10 2 8 2
	42 min i alt	36 min i alt	51 min i alt	34
DAG 2	12 min løb 2 min gang 12 min løb 2 min gang 12 min løb 2 min gang	20 min løb 2 min gang 10 min løb 2 min gang 5 min løb 2 min gang	15 min løb 2 min gang 15 min løb 2 min gang 15 min løb 2 min gang	10 2 10 2 10 2
	42 min i alt	41 min i alt	51 min i alt	36
DAG 3	30 min løb 2 min gang	35 min løb 2 min gang	40 min løb 2 min gang	45 2
	32 min i alt	37 min i alt	42 min i alt	47
	UGE 9	UGE 10	UGE 11	
DAG 1	15 min løb 2 min gang 15 min løb 1 min gang 5 min løb	15 min løb 2 min gang 15 min løb 1 min gang 10 min løb	10 min løb 1 min gang 20 min løb 1 min gang 10 min løb	20 1 10
	38 min i alt	43 min i alt	42 min i alt	31

DAG 2	15 min løb	15 min løb	15 min løb	15
	2 min gang	1 min gang	1 min gang	1
	15 min løb	10 min løb	15 min løb	5
	1 min gang	1 min gang	1 min gang	2
	10 min løb	15 min løb	15 min løb	10
	43 min i alt	42 min i alt	47 min i alt	33
DAG 3	40 min løb	45 min løb	50 min løb	60
	40 min i alt	45 min i alt	50 min i alt	ca

UGE 4

min løb
min gang
min løb
min gang

min i alt

min løb
min gang
min løb
min gang

min i alt

min løb
min gang

min i alt**UGE 8**

min løb
min gang
min løb
min gang
min løb
min gang

min i alt

min løb
min gang
min løb
min gang
min løb
min gang

min i alt

min løb
min gang

min i alt**JGE 12**

min løb
min gang
min løb

min i alt

min løb
min gang
min løb
min gang
min løb

min i alt

min løb

10 KM
