



Løbeprogram

0 til 5 km på 12 uger

Uge 1		Uge 2	
Dag 1 (15 min.) Fx. mandag	5 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang	Dag 1 (14 min.) Fx. mandag	5 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang
Dag 2 (15 min.) Fx. onsdag	5 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang	Dag 2 (14 min.) Fx. onsdag	5 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang
Dag 3 (14 min.) Fx. lørdag	5 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 1 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang	Dag 3 (14 min.) Fx. lørdag	5 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 2 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang
Uge 3		Uge 4	
Dag 1 (14 min.) Fx. mandag	4 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang	Dag 1 (14 min.) Fx. mandag	3 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang
Dag 2 (15 min.) Fx. onsdag	4 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 4 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang	Dag 2 (15 min.) Fx. onsdag	3 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang
Dag 3 (13 min.) Fx. lørdag	3 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 3 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang	Dag 3 (16 min.) Fx. lørdag	3 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang

Uge 5		Uge 6	
Dag 1 (16 min.) Fx. mandag	3 min. rask gang 5 min. løb i roligt tempo 3 min. rask gang 4 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang	Dag 1 (16 min.) Fx. mandag	2 min. rask gang 6 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 5 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang
Dag 2 (16 min.) Fx. onsdag	2 min. rask gang 6 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 5 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang	Dag 2 (18 min.) Fx. onsdag	2 min. rask gang 7 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 6 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang
Dag 3 (17 min.) Fx. lørdag	2 min. rask gang 10 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang	Dag 3 (19 min.) Fx. lørdag	2 min. rask gang 12 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang
Uge 7		Uge 8	
Dag 1 (18 min.) Fx. mandag	2 min. rask gang 7 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 6 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang	Dag 1 (20 min.) Fx. mandag	2 min. rask gang 8 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 7 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang
Dag 2 (20 min.) Fx. onsdag	2 min. rask gang 8 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 7 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang	Dag 2 (20 min.) Fx. onsdag	2 min. rask gang 9 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 8 min. løb i roligt tempo 1 min. rask gang
Dag 3 (21 min.) Fx. lørdag	2 min. rask gang 14 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang	Dag 3 (23 min.) Fx. lørdag	2 min. rask gang 16 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang
Uge 9		Uge 10	
Dag 1 (22 min.) Fx. mandag	2 min. rask gang 9 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 8 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang	Dag 1 (24 min.) Fx. mandag	2 min. rask gang 10 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 9 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang
Dag 2 (24 min.) Fx. onsdag	2 min. rask gang 10 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 9 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang	Dag 2 (26 min.) Fx. onsdag	2 min. rask gang 11 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 10 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang

Dag 3 (27 min.) Fx. lørdag	2 min. rask gang 20 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang	Dag 3 (30 min.) Fx. lørdag	2 min. rask gang 23 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang
Uge 11		Uge 12	
Dag 1 (26 min.) Fx. mandag	2 min. rask gang 11 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 10 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang	Dag 1 (28 min.) Fx. mandag	2 min. rask gang 12 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 11 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang
Dag 2 (28 min.) Fx. onsdag	2 min. rask gang 12 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 11 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang	Dag 2 (30 min.) Fx. onsdag	2 min. rask gang 13 min. løb i roligt tempo 2 min. rask gang 12 min. løb i moderat tempo 1 min. rask gang
Dag 3 (33 min.) Fx. lørdag	2 min. rask gang 26 min. løb i roligt tempo 5 min. rask gang	Dag 3 (30 min.) Fx. lørdag	5 km eller 30 min. løb