

# Løbeprogram

## - 10 km

### på 12 uger

Løbeprogram 10 km på 12 uger.

\* **Rask gang:** Frisk travetempo, godt med armsving på.

\* **R = Løb i roligt tempo:** Tempoet er ikke hurtigere, end du kan holde en samtale gående undervejs.

\* **M = Løb i moderat tempo:** Du er stadig ikke super presset, men puster og taler kun i korte sætninger.

\* **H = Løb i højt tempo:** Du er rimelig presset og hiver efter vejret.

	uge 1	uge 2	uge 3	uge 4	uge 5	uge 6	uge 7	uge 8	uge 9	uge 10	uge 11	uge 12
<b>Mandag:</b> <b>1. DAG</b> Varm op med 5 min. gang 1. min. Løb	10 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *R 2 min.gang 30 <b>min. i alt*</b>	15 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *R 2 min.gang 35 <b>min. i alt*</b>	10 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *R 2 min.gang 42 <b>min. i alt*</b>	20 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *R 2 min.gang 40 <b>min. i alt*</b>	12 min.løb *R 2 min.gang 12 min.løb *R 2 min.gang 12 min.løb *M 2 min.gang 48 <b>min. i alt*</b>	25 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *R 2 min.gang 45 <b>min. i alt*</b>	15 min.løb *R 2 min.gang 15 min.løb *M 2 min.gang 15 min.løb *R 2 min.gang 57 <b>min. i alt*</b>	30 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *M 2 min.gang 50 <b>min. i alt*</b>	15 min.løb *R 1 min.gang 15 min.løb *R 1 min.gang 5 min.løb *H 1 min.gang 44 <b>min. i alt*</b>	35 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *M 2 min.gang 55 <b>min. i alt*</b>	20 min.løb *R 1 min.gang 20 min.løb *M 1 min.gang 48 <b>min. i alt*</b>	20 min.løb *R 2 min.gang 20 min.løb *M 2 min.gang 50 <b>min. i alt*</b>
<b>Onsdag:</b> <b>2. DAG</b> Varm op med 5 min. gang 1. min. Løb	10 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *R 2 min.gang 30 <b>min. i alt*</b>	15 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *R 2 min.gang 35 <b>min. i alt*</b>	10 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *M 2 min.gang 42 <b>min. i alt*</b>	20 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *M 2 min.gang 40 <b>min. i alt*</b>	12 min.løb *R 2 min.gang 12 min.løb *R 2 min.gang 12 min.løb *R 2 min.gang 48 <b>min. i alt*</b>	25 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *M 2 min.gang 45 <b>min. i alt*</b>	15 min.løb *R 2 min.gang 15 min.løb *M 2 min.gang 15 min.løb *R 2 min.gang 57 <b>min. i alt*</b>	30 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *H 2 min.gang 50 <b>min. i alt*</b>	15 min.løb *R 1 min.gang 15 min.løb *M 1 min.gang 15 min.løb *R 1 min.gang 54 <b>min. i alt*</b>	35 min.løb *R 2 min.gang 10 min.løb *M 2 min.gang 55 <b>min. i alt*</b>	20 min.løb *R 1 min.gang 20 min.løb *M 1 min.gang 48 <b>min. i alt*</b>	30 min.løb *R 2 min.gang 5 min.løb *H 2 min.gang 45 <b>min. i alt*</b>
<b>Lørdag:</b> <b>3. DAG</b> Varm op med 5 min. gang 1. min. Løb	20 min.løb *R 5 min.gang 31 <b>min. i alt*</b>	25 min.løb *R 2 min.gang 33 <b>min. i alt*</b>	30 min.løb *R 2 min.gang 38 <b>min. i alt*</b>	25 min.løb *R 2 min.gang 33 <b>min. i alt*</b>	30 min.løb *R 2 min.gang 38 <b>min. i alt*</b>	35 min.løb *R 2 min.gang 43 <b>min. i alt*</b>	40 min.løb *R 2 min.gang 48 <b>min. i alt*</b>	45 min.løb *R 2 min.gang 53 <b>min. i alt*</b>	40 min.løb *R 2 min.gang 48 <b>min. i alt*</b>	45 min.løb *R 2 min.gang 53 <b>min. i alt*</b>	50 min.løb *R 2 min.gang 58 <b>min. i alt*</b>	60 min. *M 10 km Testløb Tillykke*

\* Det samlede antal minutter er inkl. opvarmningstiden