

4 ugers løbeprogrammer

5 km begynder



Uge	Dag 1	Dag 2 (10 min opv.)	Dag 3
1	10 min løb 5 min gang 10 min løb	Interval 5 x 2 min, 2 min pause	15 min løb
2	10 min løb 5 min gang 10 min løb	Interval 5 x 2 min, 2 min pause	20 min løb
3	20 min løb	Interval 4 x 3 min, 2 min pause	25 min løb
4	20 min løb	Interval 4 x 3 min, 2 min pause	30 min løb

Fokuspunkter:

Sørg for at starte stille ud - mærk efter og lyt til kroppen. Vi anbefaler, at du tager minimum en dags pause mellem hver træning.

Info:

Dine intervaller skal som minimum løbes i dit målsætningstempo, gerne hurtigere. Det skal ikke være så hårdt, at du stort set ikke kan få vejret. Men du må gerne have et rimelig tungt åndedræt.