

# 4 ugers løbeprogrammer

## One Mile øvet



Uge	Dag 1	Dag 2 (10 min opv.)	Dag 3
1	20 min rolig løb	Interval 4 x 3 min, 2 min pause	15-20 min løb
2	20 min rolig løb	Interval 4 x 3 min, 2 min pause	15-20 min løb
3	20 min rolig løb	Interval 3 x 4 min, 2 min pause	15-20 min løb
4	20 min rolig løb	Interval 3 x 4 min, 2 min pause	15-20 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.