

# 4 ugers løbeprogrammer

## 10 km begynder



Uge	Dag 1	Dag 2 (10 min opv.)	Dag 3
1	10 min løb 5 min gang Gentag x 3	Interval 5 x 2 min, 2 min pause	45 min løb
2	10 min løb 5 min gang Gentag x 3	Interval 5 x 2 min, 2 min pause	50 min løb
3	30 min løb	Interval 4-6 x 3 min, 2 min pause	55 min løb
4	30 min løb	Interval 4-6 x 3 min, 2 min pause	60 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.