

# 12 ugers løbeprogrammer

## 10 km begynder



Uge	Dag 1	Dag 2 (10 min. opv)	Dag 3
1	20 min løb	10-20-30* 2 x 4 min	40 min løb
2	20 min løb	Interval 4 x 2 min, 2 min pause	40 min løb
3	25 min løb	20 min progressivt løb*: øg tempo efter 8 og 15 min	45 min løb
4	25 min løb	Interval 3 x 3 min, 2 min pause	50 min løb
5	25 min løb	10-20-30* 2 x 5 min	50 min løb
6	30 min løb	Interval 5 x 2 min, 2 min pause	55 min løb
7	30 min løb	30 min progressivt løb*: øg tempo efter 10, 20 og 27 min	60 min løb
8	35 min løb	Interval 4 x 3 min, 2 min pause	60 min løb
9	35 min løb	10-20-30* 3 x 4 min	65 min løb
10	40 min løb	Interval 5 x 3 min, 2 min pause	70 min løb
11	40 min løb	30 min progressivt løb*: øg tempo efter 10, 20 og 27 min	70 min løb
12	40 min løb	Interval 5 x 3 min, 2 min pause	75 min løb

\*

### Uge 1, 5 og 9:

10-20-30-intervaller er 30 sekunders lunt, 20 sekunders moderat tempo og 10 sekunders højt tempo. 4/5 gange svarer til én serie og herefter holder du pause i to minutter.

### Uge 3, 7 og 11:

Løb i almindeligt tempo og øg tempoet i henhold til programmet. Pas på tempoet i starten, ellers bliver det et meget hårdt pas.

### 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.