

4 ugers løbeprogrammer

10 km øvet



Uge	Dag 1	Dag 2 (10 min opv.)	Dag 3
1	30 min løb	Interval 4-6 x 3 min, 2 min pause	55 min løb
2	30 min løb	Interval 4-6 x 3 min, 2 min pause	60 min løb
3	40 min løb	Interval 4-6 x 4 min, 2 min pause	65 min løb
4	40 min løb	Interval 4-6 x 4 min, 2 min pause	70 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.