

10 UKER: FRA 0-5 KM

UKE	ØKT 1	ØKT 2	ØKT 3
1	Løp 2 min. Gå 3 min. Gjenta x 4	Løp 2 min. Gå 3 min. Gjenta x 3	Løp 2 min. Gå 3 min. Gjenta x 3
2	Løp 3 min. Gå 2 min. Gjenta x 4	Løp 3 min. Gå 2 min. Gjenta x 3	Løp 4 min. Gå 2 min. Gjenta x 3
3	Løp 4 min. Gå 2 min. Gjenta x 4	Løp 4 min. Gå 2 min. Gjenta x 3	Løp 5 min. Gå 2 min. Gjenta x 3
4	Løp 5 min. Gå 2 min. Gjenta x 4	Løp 5 min. Gå 2 min. Gjenta x 3	Løp 5 min. Gå 1,5 min. Gjenta x 3
5	Løp 5 min. Gå 1,5 min. Gjenta x 4	Løp 5 min. Gå 1,5 min. Gjenta x 3	Løp 6 min. Gå 1,5 min. Gjenta x 3
6	Løp 6 min. Gå 1,5 min. Gjenta x 4	Løp 6 min. Gå 1,5 min. Gjenta x 3	Løp 6 min. Gå 1 min. Gjenta x 3
7	Løp 6 min. Gå 1 min. Gjenta x 4	Løp 6 min. Gå 1 min. Gjenta x 3	Løp 7 min. Gå 1 min. Gjenta x 3
8	Løp 7 min. Gå 1 min. Gjenta x 4	Løp 7 min. Gå 1 min. Gjenta x 3	Løp 10 min. Gå 2 min. Gjenta x 2
9	Løp 10 min. Gå 2 min. Gjenta x 3	Løp 10 min. Gå 1 min. Gjenta x 3	Løp 10 min. Gå 1 min. Gjenta x 2
10	Løp 7 min. Gå 2 min.	Løp 7 min. Gå 2 min.	5 km.