

10 UGER: FRA 0-5 KM

UGE	TRÆNING 1	TRÆNING 2	TRÆNING 3
1	Løb 2 min. Gå 3 min. Gentag x 4	Løb 2 min. Gå 3 min. Gentag x 3	Løb 2 min. Gå 3 min. Gentag x 3
2	Løb 3 min. Gå 2 min. Gentag x 4	Løb 3 min. Gå 2 min. Gentag x 3	Løb 4 min. Gå 2 min. Gentag x 3
3	Løb 4 min. Gå 2 min. Gentag x 4	Løb 4 min. Gå 2 min. Gentag x 3	Løb 5 min. Gå 2 min. Gentag x 3
4	Løb 5 min. Gå 2 min. Gentag x 4	Løb 5 min. Gå 2 min. Gentag x 3	Løb 5 min. Gå 1,5 min. Gentag x 3
5	Løb 5 min. Gå 1,5 min. Gentag x 4	Løb 5 min. Gå 1,5 min. Gentag x 3	Løb 6 min. Gå 1,5 min. Gentag x 3
6	Løb 6 min. Gå 1,5 min. Gentag x 4	Løb 6 min. Gå 1,5 min. Gentag x 3	Løb 6 min. Gå 1 min. Gentag x 3
7	Løb 6 min. Gå 1 min. Gentag x 4	Løb 6 min. Gå 1 min. Gentag x 3	Løb 7 min. Gå 1 min. Gentag x 3
8	Løb 7 min. Gå 1 min. Gentag x 4	Løb 7 min. Gå 1 min. Gentag x 3	Løb 10 min. Gå 2 min. Gentag x 2
9	Løb 10 min. Gå 2 min. Gentag x 3	Løb 10 min. Gå 1 min. Gentag x 3	Løb 10 min. Gå 1 min. Gentag x 2
10	Løb 7 min. Gå 2 min.	Løb 7 min. Gå 2 min.	5 km.