***Alle træningspas er samme rute ud og hjem, man vender halvvejs i løbepasset hvor der er markeret V*** Program: 5-10 km

***R = Roligt tempo M = Moderat tempo H = Højt tempo V = Vend om***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Uge 2.** |  |  | **Uge 3.** |  |  | **Uge 4.** |  |  | **Uge 5.** |  |  |
| 1. Dag (mandag)  | 10 min løb  |  | R | 13 min løb  |  V | R | 10 min løb  |  | R | 16 min løb  |  V | R |
| 2 min rask gang |  V |  | 2 min løb  |  | R | 2 min rask gang |  |  | 4 min løb  |  | R |
| 10 min løb  |  | R | 2 min rask gang |  |  | 5 min løb  |  V | R | 2 min rask gang |  |  |
| 2 min rask gang |  |  | 10 min løb  |  | R | 5 min løb  |  | R | 10 min løb  |  | R |
|  |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 10 min løb  |  | R |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2 min rask gang |  |  |  |  |  |
| **24 min total** |  |  | **29 min total** |  |  | **36 min total** |  |  | **34 min total** |  |  |
| 2. Dag (onsdag)  | 10 min løb  |  | R | 13 min løb  |  V | R | 10 min løb  |  | R | 16 min løb  |  V | R |
| 2 min rask gang |  V |  | 2 min løb  |  | R | 2 min rask gang |  |  | 4 min løb  |  | R |
| 10 min løb  |  | R | 2 min rask gang |  |  | 5 min løb  |  V | R | 2 min rask gang |  |  |
| 2 min rask gang |  |  | 10 min løb  |  | R | 5 min løb |  | R | 10 min løb  |  | R |
|  |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 10 min løb  |  | R |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  | 2 min rask gang |  |  |  |  |  |
| **24 min total** |  |  | **29 min total** |  |  | **36 min total** |  |  | **34 min total** |  |  |
| 3. Dag (lørdag)  | 12 min løb  |  V | R | 13 min løb  |  V | R | 15 min løb  |  V | R | 14 min løb  |  V | R |
| 8 min løb  |  | R | 12 min løb  |  | R | 15 min løb |  | R | 14 min løb  |  | R |
| 5 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  |
| **25 min total** |  |  | **27 min total** |  |  | **32 min total** |  |  | **30 min total** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Uge 6.** |  |  | **Uge 7.** |  |  | **Uge 8.** |  |  | **Uge 9.** |  |  |
| 1. Dag (mandag)  | 12 min løb  |  | R | 19 min løb  |  V | R | 15 min løb  |  | R | 21 min løb  |  V | R |
| 2 min rask gang |  |  | 7 min løb  |  | R | 2 min rask gang |  |  | 9 min løb  |  | R |
| 6 min løb  |  V | R | 2 min rask gang |  |  | 8 min løb  |  V | R | 2 min rask gang |  |  |
| 6 min løb  |  | R | 10 min løb  |  | R | 7 min løb  |  | R | 10 min løb  |  | R |
| 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  |
| 12 min løb  |  | R |  |  |  | 15 min løb  |  | R |  |  |  |
| 2 min rask gang |  |  |  |  |  | 2 min rask gang |  |  |  |  |  |
| **42 min total** |  |  | **40 min total** |  |  | **51 min total** |  |  | **44 min total** |  |  |
| 2. Dag (onsdag)  | 12 min løb  |  | R | 19 min løb  |  V | R | 15 min løb  |  | R | 21 min løb  |  V | R |
| 2 min rask gang |  |  | 7 min løb  |  | R | 2 min rask gang |  |  | 9 min løb  |  | R |
| 6 min løb  |  V | R | 2 min rask gang |  |  | 8 min løb  |  V | R | 2 min rask gang |  |  |
| 6 min løb  |  | R | 10 min løb  |  | R | 7 min løb  |  | R | 5 min løb  |  | H |
| 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  |
| 12 min løb  |  | R |  |  |  | 15 min løb  |  | R | 5 min løb  |  | R |
| 2 min rask gang |  |  |  |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  |
| **42 min total** |  |  | **40 min total** |  |  | **51 min total** |  |  | **37 min total** |  |  |
| 3. Dag (lørdag)  | 15 min løb  |  V | R | 18 min løb  |  V | R | 20 min løb  |  V | R | 23 min løb  |  V | R |
| 15 min løb  |  | R | 17 min løb  |  | R | 20 min løb  |  | R | 22 min løb  |  | R |
| 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  |
| **32 min total** |  |  | **37 min total** |  |  | **42 min total** |  |  | **47 min total** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Uge 10.** |  |  | **Uge 11.** |  |  | **Uge 12.** |  |  | **Uge 13.** |  |  |
| 1. Dag (mandag)  | 15 min løb  |  | R | 25 min løb  |  V | R | 20 min løb  |  | R | 16 min løb  |  V | R |
| 1 min rask gang |  |  | 10 min løb |  | R | 1 min rask gang |  V |  | 4 min løb  |  | R |
| 7 min løb  | V | R | 2 min rask gang |  |  | 20 min løb  |  | M | 2 min rask gang |  |  |
| 7 min løb  |  | R | 10 min løb  |  | M | 1 min rask gang |  |  | 10 min løb  |  | M |
| 1 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  |  |  |  | 2 min rask gang |  |  |
| 15 min løb  |  | H |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 min rask gang |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **47 min total** |  |  | **49 min total** |  |  | **42 min total** |  |  | **34 min total** |  |  |
| 2. Dag (onsdag)  | 15 min løb  |  | R | 25 min løb  |  V | R | 20 min løb  |  | R | 20 min løb  |  V | R |
| 1 min rask gang |  |  | 10 min rask gang |  | R | 1 min rask gang |  V |  | 10 min løb  |  | R |
| 7 min løb  |  V | M | 2 min rask gang |  |  | 20 min løb  |  | M | 2 min rask gang |  |  |
| 7 min løb  |  | M | 10 min løb  |  | M | 1 min rask gang |  |  | 5 min løb  |  | H |
| 1 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  |  |  |  | 2 min rask gang |  |  |
| 15 min løb  |  | R |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 1 min rask gang |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **47 min total** |  |  | **49 min total** |  |  | **42 min total** |  |  | **39 min total** |  |  |
| 3. Dag (lørdag)  | 20 min løb  |  V | R | 23 min løb  |  V | R | 25 min løb  |  V | R | 30 min løb  |  V | R |
| 20 min løb  |  | R | 22 min løb  |  | R | 25 min løb  |  | R | 30 min løb  |  | R |
| 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  | 2 min rask gang |  |  |  |  |  |
| **42 min total** |  |  | **47 min total** |  |  | **52 min total** |  |  | **60 min total** |  |  |