

5-10 km begyndertræningsprogram



Dette program løbes, når du har gennemført 0-5 km begyndertræningsprogram

	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 1	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 24 min. ialt	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 24 min. ialt	20 min. løb 5 min. gang 25 min. ialt	Uge 7	15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 51 min. ialt	15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 51 min. ialt	40 min. løb 2 min. gang 42 min. ialt
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 2	15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 29 min. ialt	15 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 29 min. ialt	25 min. løb 2 min. gang 27 min. ialt	Uge 8	30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 44 min. ialt	30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 44 min. ialt	45 min. løb 2 min. gang 47 min. ialt
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 3	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 36 min. ialt	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 36 min. ialt	30 min. løb 2 min. gang 32 min. ialt	Uge 9	15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 48 min. ialt	15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 48 min. ialt	45 min. løb 2 min. gang 42 min. ialt
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 4	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 34 min. ialt	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 34 min. ialt	25 min. løb 2 min. gang 27 min. ialt	Uge 10	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 49 min. ialt	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 49 min. ialt	45 min. løb 2 min. gang 47 min. ialt
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 5	12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 42 min. ialt	12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 42 min. ialt	30 min. løb 2 min. gang 32 min. ialt	Uge 11	20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 42 min. ialt	20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 42 min. ialt	50 min. løb 2 min. gang 52 min. ialt
	1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag		1. dag Tirsdag	2. dag Torsdag	3. dag Lørdag
Uge 6	25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 39 min. ialt	25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 39 min. ialt	35 min. løb 2 min. gang 37 min. ialt	Uge 12	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 34 min. ialt	30 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 2 min. gang 39 min. ialt	10 km eller 60 min. løb