

10-ugers løbeprogram – Let øvet (mål: forbedret 5 km tid og form)

Målgruppe:

Du kan løbe 3 km uden pause. Du ønsker at forbedre din kondition og eventuelt din tid på 5 km.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	Løb 3 km	5 × 1 min tempo / 1 min jog	Løb 4 km roligt
2	Løb 3,5 km	4 × 2 min tempo / 1 min pause	Løb 4 km
3	Løb 4 km	3 km i tempofart	Løb 4,5 km
4	Løb 4 km	6 × 200 m hurtigt / 1 min jog	Løb 5 km
5	Løb 4,5 km	3 × 4 min tempo / 90 sek pause	Løb 5,5 km
6	Løb 5 km	Fartleg 5 km (skift tempo)	Løb 6 km
7	Løb 5,5 km	6 × 1 min hurtigt / 1 min jog	Løb 6 km
8	Løb 6 km	4 km i steady pace (85 %)	Løb 3 km roligt
9	Løb 4 km	5 km tempotest	Løb 5,5 km
10	Løb 3 km roligt	Hvile eller let jog	5 km løb – MÅL! 🏁

Ekstra tips

- **Opvarmning:** 5 min gang eller let løb før hver træning
- **Nedkøling:** Afslut med gang og let udstrækning
- **Tempo:** Langsomme ture = “snakketempo” / tempo = kontrolleret anstrengelse
- **Hviledage:** Undgå at løbe to dage i træk