



Bliv glad for at løbe 5 kilometer. Programmet forudsætter at du kan løbe ca. 30 min. el. 5 kilometer.

Uge/Dag	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	12 min. opvarmningsløb. 3 x 30 sekunder interval med 1 minuts pause imellem. 10 min. nedvarmningsløb.	12 min. opvarmningsløb. 3 x 1 min tempoløb med 2 min langsom løb/opsamling imellem. 10 min. nedvarmningsløb.	30 min. løb. 5 min. gang el. løb.
2	14 min. opvarmningsløb. 5 x 30 sekunder interval med 1 minuts pause imellem. 10 min. nedvarmningsløb.	12 min. opvarmningsløb. 5 x 45 sekunder tempoløb med 2 min langsom løb/opsamling imellem. 10 min. nedvarmningsløb.	30 min. løb. 5 min gang el. løb.
3	15 min. opvarmningsløb. 4 x 45 sekunder interval med 1,5 minuts pause imellem. 10 min. nedvarmningsløb.	12 min. opvarmningsløb. 30 sekunder tempoløb. 1 min opsamling. 60 sekunder tempoløb. 2 min. opsamling. 90 sek. tempoløb. 3. min opsamling. 10 min. nedvarmningsløb.	35 min. løb. 5 min løb el. gang.
4	10 min. opvarmningsløb. 1 x 60 sekunders interval. 2 min. pause. 10 min. nedvarmningsløb.	10 min. opvarmningsløb. 1 x 1 min tempoløb med 2 min langsom løb/opsamling imellem. 10 min. nedvarmningsløb.	20 min. løb. 5 min løb el. gang.
5	12 min. opvarmningsløb. 6 x 30 sekunder interval med 1 minuts pause imellem. 10 min. nedvarmningsløb.	12 min. opvarmningsløb. 3 min. tempoløb. 12 min nedvarmningsløb	35 min. løb. 5 min løb el. gang.
6	14 min. opvarmningsløb. 8 x 30 sekunder interval med 1 minuts pause imellem. 10 min. nedvarmningsløb.	15 min. opvarmningsløb. 5 min. tempoløb. 10 min. nedvarmningsløb.	40 min. løb. 5 min løb el. gang.
7	15 min. opvarmningsløb. 6 x 45 sekunder interval med 1,5 minuts pause imellem. 10 min. nedvarmningsløb	15 min. opvarmningsløb. 8 min. tempoløb. 10 min. nedvarmningsløb.	35 min. løb. 5 min løb el. gang.
8	10 min. opvarmningsløb. 2 x 60 sekunder interval med 90 sekunder pause imellem. 10 min. nedvarmningsløb.	10 min. opvarmningsløb. 2 min. tempoløb. 10. min. nedvarmningsløb.	15 min. løb. 5 min. løb el. gang.