

Løb 5 km uden stop om 12 uger

Uge 1

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

12 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

14 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 3 (f.eks. lørdag)

30 min. Du kan gå eller cykle en tur.

Uge 2

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

12 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

16 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 3 (f.eks. lørdag)

30 min. Du kan gå eller cykle en tur.

Uge 3

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

14 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

18 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 3 (f.eks. lørdag)

15-30 min. alternativ træning. Få pulsen op.

Uge 4

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

12 min. test. Pres dig selv, men prøv at holde et jævnt tempo.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

20 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 3 (f.eks. lørdag)

15-30 min. alternativ træning. Få pulsen op.

Uge 5

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

24 min. interval, 6 x 2 min. Gå i 2 min. mellem hvert interval. Hold tempoet på alle intervallerne.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

16 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 3 (f.eks. lørdag)

20 min. interval, 4 x 3 min. Gå i 2 min. mellem hvert interval. Hold tempoet på alle intervallerne.

Uge 6

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

16 min. progressivt løb. Øg tempoet hvert 4. min. Løb de sidste 4 min. i højt tempo.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

18 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 3 (f.eks. lørdag)

20 min. interval. Løb 3 x 4 min. Gå i 2 min. mellem hvert interval. Hold tempoet på alle intervallerne.

Uge 7

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

24 min. interval. Løb 12 x 1 min. Gå i 1 min. ml. hvert interval. Hold tempoet på alle intervallerne.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

22 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 3 (f.eks. fredag)

22 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Uge 8

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

22 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

24 min. interval. Løb 4x4 min. Gå i 2 min. mellem hvert interval. Hold tempoet på alle intervallerne.

Dag 3 (f.eks. lørdag)

15-30 min. alternativ træning. Få pulsen op.

Uge 9

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

20 min. interval. Løb 2 x 8 min. Gå i 2 min. mellem hvert interval. Hold tempoet på begge intervaller.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

24 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 3 (f.eks. lørdag)

28 min. interval. Løb 4 x 5 min. Gå i 2 min. mellem hvert interval. Hold tempoet på alle intervallerne.

Uge 10

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

26 min. interval. Løb 2 x 10 min. Gå i 3 min. mellem hvert interval. Hold tempoet på begge intervaller.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

20 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 3 (f.eks. fredag)

12 min. test. Pres dig selv maks., men prøv at holde et jævnt tempo.

Uge 11

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

20 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

35 min. interval. Løb 5 x 4 min. Gå i 3 min. mellem hvert interval. Hold tempoet på alle intervallerne.

Dag 3 (f.eks. fredag)

16 min. progressivt løb. Øg tempoet hvert 4. min. Løb de sidste 4 min. i højt tempo.

Uge 12

Dag 1 (f.eks. tirsdag)

22 min. interval. Løb 2 x 8 min. Gå i 3 min. mellem hvert interval. Hold tempoet på begge intervaller.

Dag 2 (f.eks. torsdag)

15 min. løb i roligt tempo. Tempoet skal være, så du kan føre en samtale.

Dag 3 (f.eks. fredag)

25 min. konkurrence, 5-km-konkurrence. Giv den gas, og nyd din nye identitet som løber. Tillykke!