



5 km – 5-10 km – 10 km

Program – Forår 2018

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag 5 km hold	Søndag 5-10 km	Søndag 10 km hold
12	5 km tempoløb	3 km intervaltræning	5 km	5 km	10 km
13	5 km tempoløb	Skærtorsdag 3 km intervaltræning	5 km	6 km	10 km
14	5 km tempoløb	3 km intervaltræning	5 km	6 km	10 km
15	5 km tempoløb	3 km intervaltræning	5 km	6 km	10 km
16	5 km tempoløb	3 km intervaltræning	5 km	7 km	10 km
17	5 km tempoløb	3 km Intervaltræning	5 km	7 km	10 km
18	5 km tempoløb	3 km intervaltræning	5 km	7 km	10 km
19	5 km tempoløb	Kr. Himmelfart 3 km intervaltræning	5 km	8 km	10 km
20	5 km tempoløb	3 km intervaltræning	5 km	8 km	10 km
21	5 km tempoløb	3 km intervaltræning	5 km	8 km	10 km
22	5 km tempoløb	3 km intervaltræning	5 km	9 km	10 km
23	5 km tempoløb	3 km Intervaltræning	5 km	9 km	10 km
24	5 km tempoløb	3 km intervaltræning	5 km Finale løb den 16.6	10 km Finale løb den 16.6	10 km Finale løb den 16.6
25	5-7 km	5-7 km	5 km	10 km	10 km
26	5-7 km	5-7 km	5 km	10 km	10 km

Særligt for dig som skal træne op fra 5 km til 10 km

Tempoløb tirsdag:

i løber lidt ca. 15 sek. Hurtigere end ved de lange ture om søndagen

Intervaltræning torsdag:

Der er ca. 1-2 kilometer opvarmning. Herefter 3 kilometer interval. Afsluttes med 1-2 kilometer af jogging.

Langdistance søndag:

Efter den første kilometer opvarmning, så find ind i en god og stabil rytme, hvor du bare nyder at løbe turen. Prøv at holde et tempo, hvor du kan løbe og småsnakke. Vi forsøger, at holde et tempo på 6 min. pr. km.

Fælles for alle om søndagen:

Der vil være ruter for dig der max. vil løbe 5 km, for dig der træner op til 10 km og for dig der vil løbe 10 km.