

Alle træningspas er samme rute ud og hjem, der vendes halvvejs i løbepasset markeret med V

10 km 10 km 10 km 10 km

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag (Søndag)	10 min løb	15 min løb	10 min løb	20 min løb
	2 min rask gang V	2 min rask gang V	2 min rask gang V	2 min rask gang V
	10 min løb	10 min løb	10 min løb	10 min løb
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
			10 min løb	
			2 min rask gang	
	24 min total	29 min total	36 min total	34 min total
2. dag (Tirsdag)	10 min løb	15 min løb	10 min løb	20 min løb
	2 min rask gang V	2 min rask gang V	2 min rask gang V	2 min rask gang V
	10 min løb	10 min løb	10 min løb	10 min løb
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
			10 min løb	
			2 min rask gang	
	24 min total	29 min total	36 min total	34 min total
3. dag (Torsdag eller fredag)	20 min løb V	25 min løb V	30 min løb V	28 min løb V
	5 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	25 min total	27 min total	32 min total	30 min total

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1. dag (Søndag)	12 min løb	26 min løb V	15 min løb	30 min løb V
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	12 min løb V	10 min løb	15 min løb V	10 min løb
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	12 min løb		15 min løb	
	2 min rask gang		2 min rask gang	
	42 min total	40 min total	51 min total	44 min total
2. dag (Tirsdag)	12 min løb	26 min løb V	15 min løb	30 min løb V
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	12 min løb V	10 min løb	15 min løb V	5 min tempo løb
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	12 min løb		15 min løb	5 min løb
	2 min rask gang		2 min rask gang	2 min rask gang
	42 min total	40 min total	51 min total	46 min total
3. dag (Torsdag eller fredag)	30 min løb V	35 min løb V	40 min løb V	45 min løb V
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang
	32 min total	37 min total	42 min total	47 min total

	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag (Søndag)	15 min løb	35 min løb V	20 min løb	20 min løb V
	1 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	2 min rask gang
	14 min løb V	10 min løb	20 min løb V	10 min moderat løb
	1 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	2 min rask gang
	15 min løb			
	1 min rask gang			
	47 min total	49 min total	42 min total	34 min total
2. dag (Tirsdag)	15 min løb	35 min løb V	20 min løb	30 min løb V
	1 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	2 min rask gang
	14 min moderat løb V	10 min moderat løb	20 min moderat løb V	5 min tempo løb
	1 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	2 min rask gang
	15 min løb			
	1 min rask gang			
	47 min total	49 min total	42 min total	39 min total
3. dag (Torsdag eller fredag)	40 min løb V	45 min løb	50 min løb	60 min løb
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	
	42 min total	47 min total	52 min total	60 min total