

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

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag (Søndag)	3 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	9 min løb
	4 min løb	6 min løb	7 min løb	2 min rask gang V
	3 min rask gang V	3 min rask gang V	2 min rask gang V	9 min løb
	4 min løb	6 min løb	7 min løb	2 min rask gang
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	
	<b>16 min total</b>	<b>19 min total</b>	<b>19 min total</b>	<b>22 min total</b>
2. dag (Tirsdag)	3 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	9 min løb
	5 min løb	7 min løb	8 min løb	2 min rask gang V
	3 min rask gang V	3 min rask gang V	2 min rask gang V	9 min løb
	5 min løb	7 min løb	8 min løb	1 min rask gang
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	
	<b>18 min total</b>	<b>21 min total</b>	<b>21 min total</b>	<b>21 min total</b>
3. dag (Torsdag eller fredag)	3 min rask gang	2 min rask gang	1 min rask gang	9 min løb
	5 min løb	7 min løb	8 min løb	2 min rask gang V
	3 min rask gang V	3 min rask gang V	2 min rask gang V	9 min løb
	5 min løb	7 min løb	8 min løb	1 min rask gang
	2 min rask gang	2 min rask gang	2 min rask gang	
	<b>18 min total</b>	<b>21 min total</b>	<b>21 min total</b>	<b>21 min total</b>

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1. dag (Søndag)	10 min løb	13 min løb	25 min løb V	20 min løb V
	2 min rask gang V	3 min rask gang V		2 min rask gang
	10 min løb	12 min løb		3 min løb tempo
				5 min rask gang
	<b>22 min total</b>	<b>28 min total</b>	<b>25 min total</b>	<b>30 min total</b>
2. dag (Tirsdag)	11 min løb	13 min løb	28 min løb V	30 min løb V
	2 min rask gang V	2 min rask gang V		
	11 min løb	13 min løb		
	<b>24 min total</b>	<b>28 min total</b>	<b>28 min total</b>	<b>30 min total</b>
3. dag (Torsdag eller fredag)	11 min løb	13 min løb	28 min løb V	30 min løb V
	2 min rask gang V	2 min rask gang V		
	11 min løb	13 min løb		
	<b>24 min total</b>	<b>28 min total</b>	<b>28 min total</b>	<b>30 min total</b>

	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag (Søndag)	20 min løb V	20 min løb V	35 min løb V	37 min løb V
	2 min rask gang	2 min rask gang		
	3 min løb tempo	5 min løb tempo		
	5 min rask gang	5 min løb		
	<b>30 min total</b>	<b>32 min total</b>	<b>35 min total</b>	<b>37 min total</b>
2. dag (Tirsdag)	30 min løb V	32 min løb V	32 min løb V	40 min løb V
	<b>30 min total</b>	<b>32 min total</b>	<b>32 min total</b>	<b>40 min løb</b>
3. dag (Torsdag eller fredag)	30 min løb V	32 min løb V	32 min løb V	40 min løb V
	<b>30 min total</b>	<b>32 min total</b>	<b>32 min total</b>	<b>40 min løb</b>

Bemærk fra uge 7-12 skal tempoet forøges lidt for hver gang.

5 km

5 km

5 km

5 km