

UGE	LØBEPAS 1	LØBEPAS 2	STYRKETRÆNING	LØBEPAS 3
UGE 1	5 KM (RT)	5 KM (RT) (PROGRESSIVT)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEMSÆT)	5 KM (RT)
UGE 2	5 KM (RT)	4 x 1 KM (IT) (2 MIN. JOGGEPAUSE)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEMSÆT)	5 KM (RT)
UGE 3	6 KM (RT)	2 x 2 KM (IT) (2 MIN. JOGGEPAUSE)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEMSÆT)	6 KM (RT)
UGE 4	6 KM (RT)	6-5-4-3-2 MIN. (IT) (1-2 MIN. JOGGEPAUSE)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEMSÆT)	6 KM (RT)
UGE 5	5 KM (RT)	5 x 1 KM (IT) (2 MIN. JOGGEPAUSE)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEMSÆT)	10 KM + 5 KM (HMT)
UGE 6	5 KM (RT)	2 x 2 KM (IT) (2 MIN. JOGGEPAUSE)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEMSÆT)	12 KM + 6 KM (HMT)
UGE 7	8 KM (RT)	6-5-4-3-2 MIN. (RT) (1-2 MIN. JOGGEPAUSE)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEMSÆT)	13 KM + 6 KM (HMT)
UGE 8	8 KM (RT) + 2 KM (TT)	4 x 1 KM (IT) (2 MIN. JOGGEPAUSE)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEMSÆT)	15 KM (RT)
UGE 9	3 KM (RT) + 3 KM (TT)	2 x 2 KM (IT) (2 MIN. JOGGEPAUSE)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEMSÆT)	8 KM (RT)
UGE 10	5 KM (RT) + 5 x 1 MIN. (TT)	3 KM (RT) + 2 KM (TT)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEMSÆT)	CPH HALF

RT (Roligt tempo)

Langsomt, så du kan føre en samtale.

TT (Tempotur)

Løb sekvenser i hurtigere tempo, f.eks. progressivt, hvor du gradvist øger tempoet.

IT (Intervaller)

kortere sekvenser i ca. dit 10 km-konkurrencetempo, alternativt fartleg.

HMT (Halvmaratontempo)

Løb omkring dit ønskede halvmaratontempo