

UGE	LØBEPAS 1	LØBEPAS 2	STYRKETRÆNING	LØBEPAS 3
UGE 1	25 MIN. GANG (GÅ I HURTIGT TEMPO)	20 MIN. LØB/GANG (LØB I 5 MIN. OG GÅ I 1 MIN.)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEM SÆT)	25 MIN. LØB/GANG (LØB I 6 MIN. OG GÅ I 1-2 MIN.)
UGE 2	ROLIGT LØB + 15 MIN. (IT) (10 MIN. ROLIGT LØB. LØB SÅ 1 MIN. OG GÅ 1. MIN.)	25 MIN. GANG (GÅ 25 MIN. I HURTIGT TEMPO)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEM SÆT)	3 x 8 MIN. LØB (RT) (5 MIN. OPVARMNING. LØB 8 MIN. OG GÅ 2 MIN. x3)
UGE 3	20 MIN. (IT) (LØB 40 SEK., HOLD 20 SEK. PAUSE. GENTAG I 20 MIN.)	30 MIN. LØB (RT) (FOKUSER PÅ EN GOD RYTME)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEM SÆT)	25 MIN. LØB/GANG (RT) (GÅ I 10 MIN., LØB I 15 MIN., GÅ I 15 MIN.)
UGE 4	17 MIN. LØB (TT) (GÅ/LUNT I 5 MIN. LØB I 17 MIN., HVOR DU ØGER TEMPO)	5 MIN. GANG + 30 MIN. LØB (GÅ I 5 MIN. LØB HEREFTER 30 MIN)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEM SÆT)	45 MIN. LØB/GANG (RT) (GÅ 15 MIN, LØB 15. MIN, GÅ 15 MIN.)
UGE 5	25 MIN. LØB (TT) (10 MIN. LET LØB/GANG. LØB (TT) I 4 MIN. OG GÅ/LUNT 1 MIN. x3)	25 MIN. ROLIGT LØB (RT) (VARM OP I 5 MIN. LØB ROLIGT TEMPO I 20 MIN)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEM SÆT)	45 MIN. LØB/GANG (RT) (VARM OP I 10 MIN. LØB 10 MIN. OG GÅ 2 MIN. x3)
UGE 6	LET LØB + 10 (IT) (10 MIN. LET LØB. LØB 1 MIN I GODT TEMPT OG GÅ 2 MIN. x10. AFSLUT MED 5-10 MIN. LET LØB.)	3 KM. LØB (IT) (LØB I ROLIGT TEMPO I 5-10 MIN. LØB 1 KM. x3. (TT). AFSLUT MED LET LØB I 5 MIN.)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEM SÆT)	20 MIN. ROLIGT LØB (RT) (LØB 20 MIN I ROLIGT TEMPO)
UGE 7	10 MIN LØB + 5x2 MIN. (TT) (10 MIN. LET LØB. HEREFTER 5 OMGANGE AF 2 MIN. LØB (TT) + 1 MIN. PAUSE. AFSLUT MED 5 MIN. LET LØB.)	4 KM. LØB I STIGENDE TEMPO (TT) (VARM OP MED 10 MIN. LET LØB. LØB 1 KM. x4)	3 x 12 GENTAGELSER (2 MIN. PAUSE MELLEM SÆT)	30 MIN. GANG/LØB/GANG (IT) (GÅ/LØB I ROLIGT TEMPO I 5 MIN. LØB 10 MIN. x2)
UGE 8	5X5 KM DHL-STAFET			

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 5 km-konkurrencetempo, alternativt fartleg.