

For let øvede - 5 km på 12 uger

Løbeprogrammet er til dig, der er let øvet.

* **Rask gang:** Frisk travetempo, godt med armsving på.

* **R = Løb i roligt tempo:** Tempoet er ikke hurtigere, end du kan holde en samtale gående undervejs.

* **M = Løb i moderat tempo:** De er stadig ikke super presset, men puster og taler kun i korte sætninger.

* **H = Løb i højt tempo:** Du er rimelig presset og hiver efter vejret.

	uge 1	uge 2	uge 3	uge 4	uge 5	uge 6	uge 7	uge 8	uge 9	uge 10	uge 11	uge 12
Mandag: 1. DAG Varm op med 5 min. gang 1. min. Løb	3 min. gang 2 min.løb *R 3 min.gang 2 min.løb *R 3 min.gang 2 min.løb *R 21 min. i alt*	2 min. gang 2 min.løb *R 2 min.gang 3 min.løb *R 2 min.gang 3 min.løb *R 20 min. i alt*	1 min. gang 3 min.løb *R 1 min.gang 3 min.løb *R 1 min.gang 3 min.løb *R 18 min. i alt*	1 min. gang 3 min.løb *R 1 min.gang 6 min.løb *R 17 min. i alt*	5 min.løb *R 1 min.gang 6 min.løb *M 1 min.gang 6 min.løb *R 25 min. i alt*	10 min.løb *R 1 min.gang 10 min.løb *R 27 min. i alt*	10 min.løb *R 1 min.gang 12 min.løb *M 29 min. i alt*	15 min.løb *R 2 min.gang 2 min.løb *H 25 min. i alt*	5 min.løb *R 1 min.gang 2 min.løb *H 2 min.løb *H 17 min. i alt*	15 min.løb *R 2 min.gang 3 min.løb *H 26 min. i alt*	25 min.løb *R 1 min.gang 32 min. i alt*	30 min.løb *R 2 min.gang 38 min. i alt*
Onsdag: 2. DAG Varm op med 5 min. gang 1. min. Løb	3 min. gang 2 min.løb *R 3 min.gang 2 min.løb *R 3 min.gang 2 min.løb *R 21 min. i alt*	2 min. gang 2 min.løb *R 2 min.gang 3 min.løb *R 2 min.gang 3 min.løb *R 20 min. i alt*	1 min. gang 3 min.løb *R 1 min.gang 4 min.løb *R 1 min.gang 3 min.løb *R 19 min. i alt*	1 min. gang 4 min.løb *R 1 min.gang 6 min.løb *R 18 min. i alt*	5 min.løb *R 1 min.gang 6 min.løb *M 1 min.gang 6 min.løb *R 25 min. i alt*	10 min.løb *R 1 min.gang 10 min.løb *R 27 min. i alt*	10 min.løb *R 2 min.gang 12 min.løb *M 30 min. i alt*	15 min.løb *R 2 min.gang 23 min. i alt*	20 min.løb *R 1 min.gang 27 min. i alt*	20 min.løb *R 2 min.gang 28 min. i alt*	25 min.løb *R 1 min.gang 32 min. i alt*	15 min.løb *R 2 min.løb *H 15 min.løb *R 38 min. i alt*
Lørdag: 3. DAG Varm op med 5 min. gang 1. min. Løb	3 min. gang 2 min.løb *R 3 min.gang 2 min.løb *R 3 min.gang 2 min.løb *R 21 min. i alt*	2 min. gang 2 min.løb *R 2 min.gang 3 min.løb *R 2 min.gang 3 min.løb *R 20 min. i alt*	1 min. gang 4 min.løb *R 1 min.gang 6 min.løb *R 1 min.gang 4 min.løb *R 23 min. i alt*	1 min. gang 4 min.løb *R 1 min.gang 6 min.løb *R 1 min.gang 4 min.løb *R 23 min. i alt*	5 min.løb *R 1 min.gang 6 min.løb *M 1 min.gang 7 min.løb *R 26 min. i alt*	10 min.løb *R 1 min.gang 12 min.løb *R 29 min. i alt*	15 min.løb *R 2 min.gang 23 min. i alt*	15 min.løb *R 2 min.gang 2 min.løb *H 25 min. i alt*	15 min.løb *R 2 min.gang 3 min.løb *H 26 min. i alt*	5 min.løb *M 2 min.gang 5 min.løb *M 18 min. i alt*	3 min.løb *H 1 min.gang 3 min.løb *H 1 min.gang 3 min.løb *H 17 min. i alt*	5 km løb 35 min. *M Begynder- afslutning Tillykke*

* Det samlede antal minutter er inkl. Opvarmningstiden