

5 kilometer løbeprogram

Løb 3 gange om ugen i 8 uger
30 minutter pr. gang



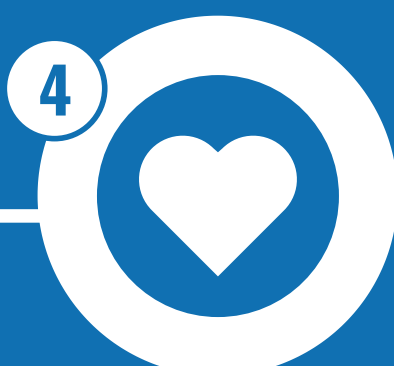
- 1) Løb 2 min. - gå 1 min. (10 gange)
- 2) Løb 3 min. - gå 1 min. (7 gange)
slut med 2 minutters løb
- 3) Løb 4 min. - gå 1 min. (6 gange)



- 1) Løb 1 min. - gå 2 min. (10 gange)
- 2) Løb 1 min. - gå 2 min. (10 gange)
- 3) Løb 1 min. - gå 2 min. (10 gange)



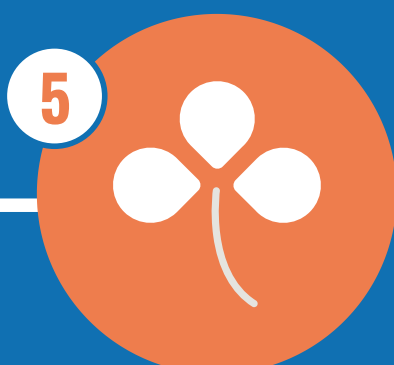
- 1) Løb 5 min. - gå 1 min. (5 gange)
- 2) Løb 5 min. - gå 1 min. (5 gange)
- 3) Løb 6 min. - gå 1 min. (4 gange)
slut med 2 min. løb



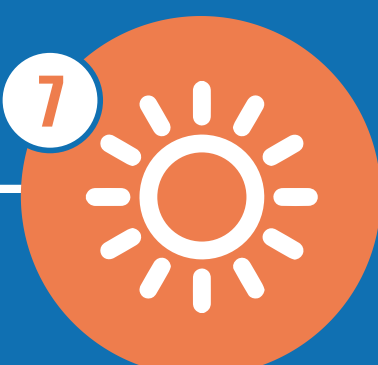
- 1) Løb 8 min. - gå 1 min. (3 gange)
slut med 3 min. løb
- 2) Løb 9 min. - gå 1 min. (3 gange)
- 3) Løb 10 min. - gå 1 min. - (2 gange)
slut med 8 min. løb



- 1) Løb 16 min. - gå 1 min. - løb 13 min.
- 2) Løb 17 min. - gå 1 min. - løb 12 min.
- 3) Løb 18 min. - gå 1 min. - løb 11 min.



- 1) Løb 12 min. - gå 1 min. (2 gange)
slut med 4 min. løb
- 2) Løb 13 min. - gå 1 min. (2 gange)
slut med 2 min. løb
- 3) - Løb 14 min. - gå 1 min. (2 gange)



- 1) - Løb 20 min. - gå 1 min. - løb 9 min.
- 2) - Løb 22 min. - gå 1 min. - løb 7 min.
- 3) - Løb 24 min. - gå 1 min. - løb 5 min.



- 1) - Løb 26 min. - gå 1 min. - løb 3 min.
- 2) - Løb 28 min. - gå 1 min. - løb 1 min.
- 3) - Løb 30 min. (ca. 5km)