

Let øvede løbeprogram (10 km)

	1. Uge (14)	2. Uge (15)	3. Uge (16)	4. Uge (17)	5. Uge (18)	6. Uge (19)	7. Uge (20)	8. Uge (21)	9. Uge (22)	10. Uge (23)	11. Uge (24)	12. Uge (25)	13. Uge (26)
1. dag (Tirsdag)	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	10 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	13 min. Løb	15 min. Løb	17 min. Løb	20 min. Løb	22 min. Løb	25 min. Løb	28 min. Løb	30 min. Løb	22 min. Løb	21 min. Løb
	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	4 min. T Løb	5 min. T Løb	5 min. T Løb	6 min. T Løb	6 min. T Løb	7 min. T Løb	8 min. T Løb	9 min. T Løb	10 min. T Løb	10 min. T Løb	11 min. T Løb	12 min. T Løb	10 min. T Løb
	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	6 min. Løb	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	12 min. Løb	13 min. Løb	13 min. Løb	14 min. Løb	15 min. Løb	12 min. Løb	5 min. Løb
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang
	26 min. I alt	28 min. I alt	30 min. I alt	33 min. I alt	36 min. I alt	40 min. I alt	44 min. I alt	48 min. I alt	52 min. I alt	56 min. I alt	60 min. I alt	50 min. I alt	40 min. I alt

2. dag (Torsdag)	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	Restitution
	10 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	13 min. Løb	15 min. Løb	17 min. Løb	20 min. Løb	22 min. Løb	25 min. Løb	28 min. Løb	30 min. Løb	22 min. Løb		
	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	
	6 min. Løb	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	12 min. Løb	13 min. Løb	13 min. Løb	14 min. Løb	15 min. Løb	12 min. Løb		
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	
	21 min. I alt	22 min. I alt	24 min. I alt	26 min. I alt	29 min. I alt	32 min. I alt	35 min. I alt	38 min. I alt	41 min. I alt	45 min. I alt	48 min. I alt	37 min. I alt		

3. dag (Søndag)	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	Fredag d. 28-06-13 10 Km Afslutnings- løb
	10 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	13 min. Løb	15 min. Løb	17 min. Løb	20 min. Løb	22 min. Løb	25 min. Løb	28 min. Løb	30 min. Løb	22 min. Løb		
	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	
	6 min. Løb	7 min. Løb	8 min. Løb	9 min. Løb	10 min. Løb	11 min. Løb	12 min. Løb	13 min. Løb	13 min. Løb	14 min. Løb	15 min. Løb	12 min. Løb		
	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	2 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	1 min. Gang	
21 min. I alt	22 min. I alt	24 min. I alt	26 min. I alt	29 min. I alt	32 min. I alt	35 min. I alt	38 min. I alt	41 min. I alt	45 min. I alt	48 min. I alt	37 min. I alt			

T Løb = Tempo løb, interval træning.