

## Løbeprogram – Fra 5 til 10 km

Den blide overgang fra at løbe 5 km til 10 km tager otte uger, men hvis du har løbet før, kan du godt nøjes med kortere tid, f.eks. fire uger op til et af forårets løb. Undlad i så fald at skippe fridagene, men løb 1-2 km mere end anført i skemaet.

UGE 1-8	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8
<b>MANDAG</b>	5-6 km	6 km	6-7 km	7 km	7-8 km	8 km	8-9 km	8-9 km
<b>TIRSDAG</b>	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri
<b>ONSDAG</b>	5 km	5 km	5 km	5 km	5-6 km	5 km	5 km	5 km
<b>TORS DAG</b>	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri
<b>FREDAG</b>	5-6 km	6 km	6-7 km	Fri	7-8 km	8 km	9 km	Fri
<b>LØRDAG</b>	5 km	5 km	5 km	7 km	5-6 km	6 km	6 km	10 km
<b>SØNDAG</b>	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri

## Træningskema: Hurtigere 10 kilometer

Når du skal op i tempo, skal kroppen præsenteres for det nye tempo i små portioner. Fartleg, intervaltræning og tempoløb øger kroppens evne til at klare intens belastning, så den gradvis bliver stærkere og mere udholdende – uden skader.

**INTERVAL:** Løb med skiftevis høj og lav intensitet.  
**FARTLEG/FL:** En variation af intervalløb, men med korte „superhårde intervaller. Spurt.  
**TEMPO:** Løb i høj fart over længere distancer.  
**VIGTIGT!** Husk opvarmning og nedkøling ved alle tre typer..

UGE 1-8	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8
<b>MANDAG</b>	Fartleg: 8 x 2 min. (pause 2 min.)	Interval: 4 x 1000 m (pause 3 min.)	Interval: 4 x 1000 m (pause 3 min.)	Fartleg: 10 x 2 min. (pause 2 min.)	Fartleg: 6 x 3 min. (pause 3 min.)	Interval: 3 x 1500 m (pause 4 min.)	Interval: 5 x 1000 m (pause 3 min.)	Fartleg: 6 x 3 min. (pause 3 min.)
<b>TIRSDAG</b>	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri
<b>ONSDAG</b>	6-8 km	6-8 km	6-8 km	Fri	6-8 km	6-8 km	6-8 km	Fri
<b>TORS DAG</b>	Fri	Fri	Fri	Interval: 3 x 1500 m (pause 4 min.)	Fri	Fri	Fri	8-10 km
<b>FREDAG</b>	Tempo: 5 km	FL: 8 x 2 min.	Tempo: 6 km	Fri	Tempo: 7 km	FL: 6 x 3 min	Tempo: 8 km	Fri
<b>LØRDAG</b>	10 km	10 km	10-12 km	10-12 km	10-12 km	12-14 km	12-14 km	Tempo: 10 km
<b>SØNDAG</b>	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri	Fri

Hvis du har en eller flere bakker i nærheden, kan du lægge bakketræning ind som alternativ til intervaltræning og fartleg.