

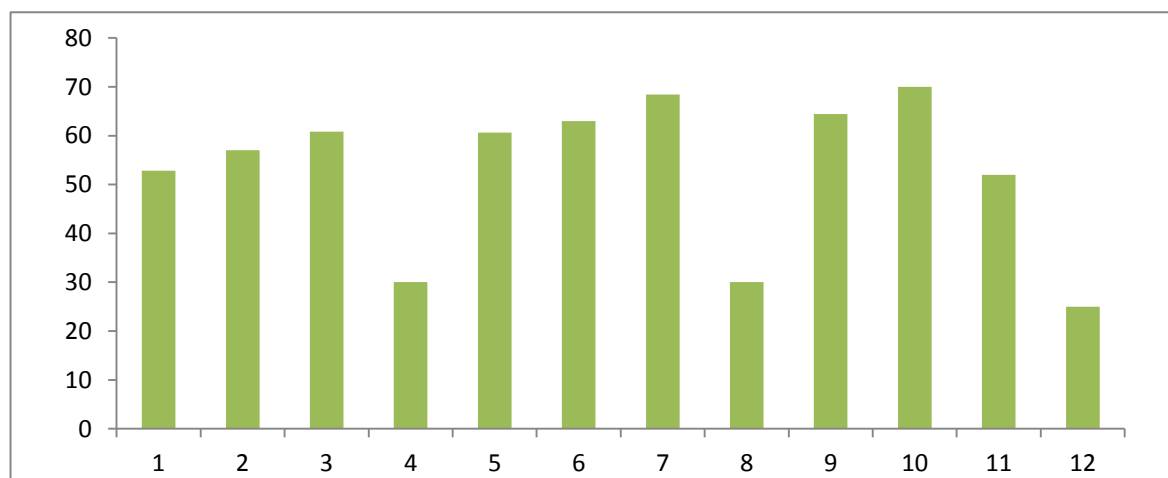
10 KM EKSPERT

10 km løbeprogram til at komme under 37 minutter på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		VO2-max / Hastighed	Let løb	Let løb	Let løb	Tempo	Marathon
INTENSITET (1-5)		4/5	1	1	1	3	2
PULS		98-100%	65-79%	65-79%	65-79%	88-92%	80-90%
HASTIGHED		3:31 / 3:15	4:39	4:39	4:39	3:50	4:02

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1		6x800m	5 km	12 km	5 km	2x3 km	10 km
Uge 2		5x1000m	5 km	14 km	5 km	2x4 km	10 km
Uge 3		3x1600m	5 km	16 km	5 km	2x5 km	10 km
Uge 4			10 km		10 km		10 km
Uge 5		7x800m	6 km	14 km	5 km	3x3 km	11 km
Uge 6		6x1000m	6 km	16 km	5 km	3x3 km	11 km
Uge 7		4x1600m	6 km	18 km	5 km	3x4 km	11 km
Uge 8			10 km		10 km		10 km
Uge 9		15x400m	7 km	18 km	5 km	2x3 km	12 km
Uge 10		7x1000m	7 km	21 km	5 km	2x4 km	12 km
Uge 11		5x1600m	7 km	10 km	5 km	2x2,5 km	8 km
Uge 12			10 km		5 km		10 km

ANTAL KM PR UGE



<http://iloebesko.dk/loebeprogrammer/>