

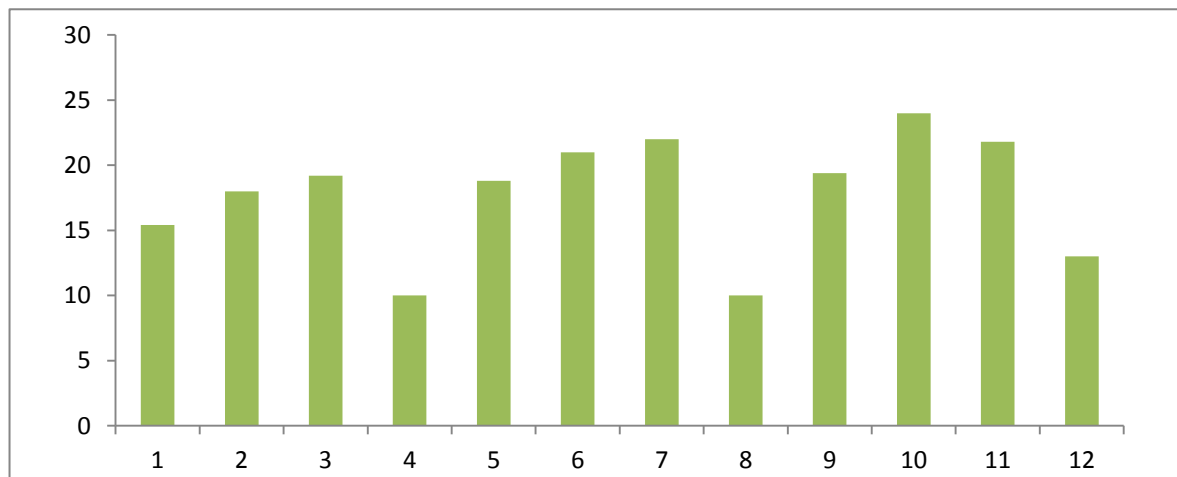
5 KM BEGYNDER

5 km løbeprogram til at komme under 30 minutter på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		VO2-max / Hastighed		Marathon			Let løb
INTENSITET (1-5)		4/5		2			1
PULS		98-100%		80-90%			65-79%
HASTIGHED		5:46 / 5:32		6:50			7:30

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1		7x200m		6 km			4 km
Uge 2		3x1000m		6 km			5 km
Uge 3		4x800m		6 km			6 km
Uge 4				5 km			5 km
Uge 5		7x400m		7 km			5 km
Uge 6		4x1000m		7 km			6 km
Uge 7		5x800m		7 km			7 km
Uge 8				5 km			5 km
Uge 9		7x200m		8 km			6 km
Uge 10		5x1000m		8 km			7 km
Uge 11		6x800m		8 km			5 km
Uge 12				3 km			5 km

ANTAL KM PR UGE



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