

iloebesko.dk præsenterer:

Avanceret 10 km løbeprogram

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Uge 1	8x800m, p. 1 min + 4x200m, p. 1 min	6 km tempoløb	4 km let løb	10 km progressivt
Uge 2	4x2000m, p. 3 min + 3x500m, p. 3 min	8 km tempoløb	4 km let løb	13 km progressivt
Uge 3	10x400m, p. 2 min + 5x100m, p. 2 min	2x4 km tempoløb	4 km let løb	16 km progressivt
Uge 4	3x2500m, p. 1 min + 3x600m, p. 1 min	2x5 km tempoløb	4 km let løb	10 km test
Uge 5	6x100m, p. 1 min + 3x300m, p. 1 min	14 km restitutionsløb	4 km let løb	8 km progressivt
Uge 6	3x2000m, p. 3 min + 4x800m, p. 3 min	2x8 km tempoløb	4 km let løb	12 km progressivt
Uge 7	10x600m, p. 2 min + 5x200m, p. 2 min	2x6 km tempoløb	4 km let løb	18 km progressivt
Uge 8	2x5000m, p. 1 min	12 km progressivt løb		10 km

For mere info besøg <http://iloebesko.dk>.