

5 KM. FORBEDRING. 12 UGER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag	5 km. løb	8 km. fartleg	10 km. løb	10 km. løb
2. dag	Int. 4x500 m.	Int. 5x600 m.	Int. 5x800 m.	5 km. løb
3. dag	5 km. løb	10 km. løb	5 km. løb	
4. dag		5 km. tempo		

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1. dag	10 km. løb	10 km. løb	10 km. løb	10 km. fartleg
2. dag	5 km. 10-20-30	5 km. 10-20-30	5 km. 10-20-30	10 km. løb
3. dag	5 km. tempo	8 km. løb	5 km., tempo	
4. dag	8 km. fartleg			

	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	10 km. løb	10 km. tempo	8 km. løb	10 km. løb
2. dag	Int. 5x800 m.	Int. 4x500 m.	Int. 10x400 m.	5 km. tempo
3. dag	5 km. fartleg	5 km. løb	5 km. tempo	
4. dag		8 km. fartleg		

NB.: God opvarmning før træning er vigtigt. Ikke mindst før intervaltræning.

Løb=moderat, behageligt tempo. Tempo=højere tempo end løb. 10-20-30 = 10 sek. spurt, 20 sek. moderat løb, 30 sek. jog. I alt 1 min.

Fartleg=3-4 indlagte spurter af forskellig længde.