

## BEGYNDERPROGRAM 2. FRA 0-10 KM. PÅ 16 UGER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
<b>1. dag</b>	5 min. gang 1 min. løb 3 min gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb
<b>2. dag</b>	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 10 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb
<b>3. dag</b>	5 min. gang 1 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 1 min. løb	3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb 3 min. gang 2 min. løb	2 min. gang 2 min. løb 2 min. gang 3 min. løb 2 min. gang 3 min. løb	1 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 6 min. løb	1 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 4 min. løb	5 min. løb 1 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 7 min. løb	10 min. løb 1 min. gang 12 min. løb	15 min. løb

	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12	Uge 13	Uge 14	Uge 15	Uge 16
<b>1. dag</b>	15 min. løb 2 min. gang 2 min. tempo	2 min. tempo 1 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 2 min tempo	15 min. løb 2 min. gang 3 min. tempo	25 min. løb	30. min. løb	35 min. løb	40 min. løb	40 min. løb
<b>2. dag</b>	15 min. løb	20 min. løb	20 min. løb	25 min. løb	15. min løb 2 min. tempo 15 min. løb	40 min. løb	45 min. løb	10 min. løb 10 min. tempo 15 min. løb
<b>3. dag</b>	15 min. løb 2 min. gang 2 min. tempo	15 min. løb 2 min. gang 3 min. tempo	5 min. tempo 2 min. gang 5 min. tempo	3 min. tempo 1 min. gang 3 min. tempo 1 min. gang 3 min tempo	35 min. løb	5 min. løb 5 min. tempo 10 min. løb 5 min. tempo 5 min. løb	5 min. løb 10 min. tempo 10 min. løb	50 min. løb eller 10 km.

NB.: Løb=moderat, behageligt tempo. Tempo=højere tempo end løb.