

## FEDTFORBRÆNDING

FORUDSÆTNING: 5 KM.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>1. dag</b>	Løb 5 km.	Fartleg 5 km.	Cykle 20 km.	Løb 5 km.
<b>2. dag</b>	Tempo 3 km.	Svøm ½ time	Løb 6 km.	Tempo 3 km. + cykle 15 km. eller svøm ½ time
<b>3. dag</b>	Cykle 20 km.	Løb 5 km.	Tempo 3 km.	Fartleg 6 km.
<b>4. dag</b>	4 km. 10-20-30	4 km. 10-20-30	4 km. 10-20-30	4 km. 10-20-30

**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.