

## KOM VIDERE FRA 5-10 KM. PÅ 6 UGER

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4	Uge 5	Uge 6
<b>1. dag</b>	Løb 5 km. Gå raskt 5 min.	Løb 5 km. Gå raskt 5 min.	Løb 6 km. Gå raskt 5 min.	Løb 7 km. Gå raskt 5 min.	Løb 8 km. Gå raskt 5 min.	Løb 8 km.
<b>2. dag</b>	10-20-30 i 15 min.	10-20-30 i 15 min.	10-20-30 i 20 min.	10-20-30 i 20 min.	10-20-30 i 25 min.	10-20-30 i 25 min.
<b>3. dag</b>	Løb 5 km. Gå raskt 5 min.	Løb 5 km. Gå raskt 5 min.	Fartleg 5 km.	Løb 7 km. Gå raskt 5 min.	Løb 7 km. Gå raskt 5 min.	Løb 10 km.
<b>4. dag</b>		Løb 5 km. Gå raskt 5 min.	Løb 6 km. Gå raskt 5 min.	Løb 5 km. Gå raskt 5 min.	Fartleg 5 km.	

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

10-20-30 = 10 sek. spurt, 20 sek. moderat løb, 30 sek. jog. I alt 1 min.

Fartleg = Indlagte spurter af og til af forskellig længde.