

## VEDLIGEHODELSESPROGRAM 1, 10 KM.

🔄	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>1. dag</b>	Løb 8 km. eller 45 min.	5 km. med 10-20-30 for hver km.	Løb 8 km. eller 45 min.	Restitution 10 km. eller 55 min.
<b>2. dag</b>	Løb 10 km. eller 50 min.	Restitution 8 km. eller 50 min.	Tempo 8 km. eller 40 min.	Løb 5 km. eller 25 min.
<b>3. dag</b>	Tempo 5 km. eller 20 min.	Løb 5 km. eller 30 min.	Løb 15 km. eller 75 min.	

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

Løb=moderat, behageligt tempo. Tempo=højere tempo end løb. Restitution=lavere tempo end løb.

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

Der kan enten løbes den angivne distance eller den angivne tid. Tiden er ikke udtryk for hastigheden af den angivne distance.