

Løbeprogram for øvede

(c) 2010 Løbeprogrammer.dk

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag	Løb 8 km. / 45 min.	Interval 4 x 1500 m.	Løb 10 km. / 50 min.	Restitution 10 km / 55 min.
2. dag	Løb 10 km. / 50 min.	Restitution 8 km / 50 min.	Tempo 8 km. / 40 min.	Løb 5 km. / 25 min.
3. dag	Tempo 5 km. / 20 min.	Løb 13 km. / 55 min.	Løb 15 km. / 75 min.	

God opvarmning før træningen er vigtig, især ved intervaltræningen.

Løb: Moderat, behageligt tempo

Tempo: Højere tempo end løb

Restitution: Lavere tempo end løb

Du kan vælge at løbe enten den angivne distance eller tid. Tiden er ikke udtryk for hastigheden af distancen.

Gentag programmet måned efter måned

(C) 2010 Løbeprogrammer.dk

Besøg løbeprogrammer.dk og hent flere løbeprogrammer nu