

## 10 km program

Uge	Trænings uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag
25	1	3 km Almindeligt tempo	2 km Almindeligt tempo	3 km progressivt løb
26	2	1 Serie (10-20-30 intervaller)	2 km Almindeligt tempo	4 km progressivt løb
27	3	1+2+1 km tempo træning	2 km Almindeligt tempo	5 km progressivt løb
28	4	2 Serier (10-20-30 intervaller)	3 km Almindeligt tempo	5 km progressivt løb
29	5	1+2+1 km tempo træning	3 km Almindeligt tempo	6 km progressivt løb
30	6	2 Serier (10-20-30 intervaller)	3 km Almindeligt tempo	6 km progressivt løb
31	7	1+3+1 km tempo træning	4 km Almindeligt tempo	7 km progressivt løb
32	8	2 Serier (10-20-30 intervaller)	4 km Almindeligt tempo	7 km progressivt løb
33	9	1+3+1 km tempo træning	4 km Almindeligt tempo	8 km progressivt løb
34	10	2 Serier (10-20-30 intervaller)	3 km Almindeligt tempo	8 km progressivt løb
35	11	1+4+1 km tempo træning	3 km Almindeligt tempo	5 km progressivt løb
36	12	1+3+1 km tempo træning	3 km Almindeligt tempo	5 km progressivt løb
37	13	4 km Almindeligt tempo	2 km	10 km progressivt løb

## Trænings typer

### Løb/gang intervaller:

Turen er delt om i en række intervaller hvor man skifter vis løbe og gå.

### Almindeligt tempo:

Ture i almindeligt tempo løbes i et tempo, du naturligt falder ind i, og vil variere fra gang til gang afhængig af oplagthed, terræn, underlag osv.

### Progressivt løb:

Turen start i et roligt tempo og øges undervejs som man har overskud, så den sidst 1/3 del løbes i det forventede konkurrencetempo eller lidt hurtigere.

### Tempotræning:

Tempotræning passet består af 3 dele: Opvarmning, tempodelen og afjogning, distancen for alle 3 dele er står i træningsprogrammet.

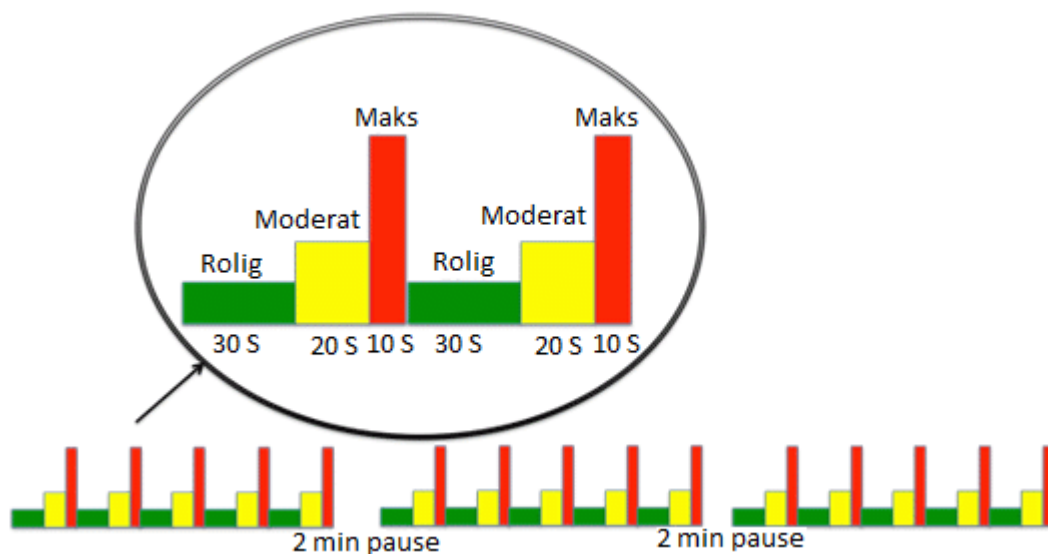
Opvarmningen løbes i let tempo hvor man har overskud, og gerne fokus på at få gang i benene.

Tempo delen løbes i et konstant højt tempo, hvor man er presset så man ikke har luft til at snakke.

Dette skulle gerne hver ca. 30-60 sekunder hurtige pr km end "almindeligt tempo"

### 10-20-30 intervaller:

Træningspasset er delt op i sektioner af 1 minut hvor man øger sit tempo løbene. Man start med 30 sekunder i roligt tempo, der efter 20 sekunder i moderat tempo slutter med 10 sekunder i maksimalt tempo. Dette gentager man 5 gange uden pause. Efter har man 2 minutters pause inden man evt. starter på en ny serie. Se illustrationen nedenfor.



Før og efter intervallerne er der 5-10 min opvarmning/afjogning, disse er ikke skrevet i programmet