

5 km program

Uge	Trænings uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag
25	1	Løb 2 min & Gå 3 min gentag 4 gange	Løb 2 min & Gå 2 min gentag 3 gange	Løb 3 min & Gå 2 min gentag 3 gange
26	2	Løb 3 min & Gå 2 min gentag 4 gange	Løb 3 min & Gå 2 min gentag 3 gange	Løb 4 min & Gå 2 min gentag 3 gange
27	3	Løb 4 min & Gå 3 min gentag 4 gange	Løb 4 min & Gå 2 min gentag 3 gange	Løb 5 min & Gå 3 min gentag 3 gange
28	4	1 Serie (10-20-30 intervaller)	Løb 5 min & Gå 2 min gentag 4 gange	Løb 5 min & Gå 2 min gentag 3 gange
29	5	Løb 5 min & Gå 2 min gentag 3 gange	Løb 5 min & Gå 2 min gentag 4 gange	Løb 6 min & Gå 2 min gentag 3 gange
30	6	1 Serie (10-20-30 intervaller)	Løb 5 min & Gå 2 min gentag 4 gange	Løb 5 min & Gå 2 min gentag 3 gange
31	7	Løb 5 min & Gå 2 min gentag 3 gange	Løb 5 min & Gå 2 min gentag 4 gange	Løb 6 min & Gå 2 min gentag 3 gange
32	8	2 Serier (10-20-30 intervaller)	Løb 6 min & Gå 2 min gentag 4 gange	Løb 6 min & Gå 1 min gentag 3 gange
33	9	Gå 3 min & Løb 1km Gentage 2 gange	Løb 6 min & Gå 1 min gentag 4 gange	Løb 6 min & Gå 1 min gentag 3 gange
34	10	1 Serie (10-20-30 intervaller)	Løb 6 min & Gå 1 min gentag 4 gange	Løb 7 min & Gå 1 min gentag 3 gange
35	11	Gå 3 min & Løb 1,5km Gentage 2 gange	Løb 7 min & Gå 1 min gentag 4 gange	Løb 7 min & Gå 1 min gentag 3 gange
36	12	Gå 3 min & Løb 1km Gentage 2 gange	Løb 7 min & Gå 1 min gentag 4 gange	Løb 7 min & Gå 1 min gentag 3 gange
37	13	Løb 5 min & Gå 1,5 min gentag 4 gange	Løb 5 min & Gå 1,5 min gentag 2 gange	5 km

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.

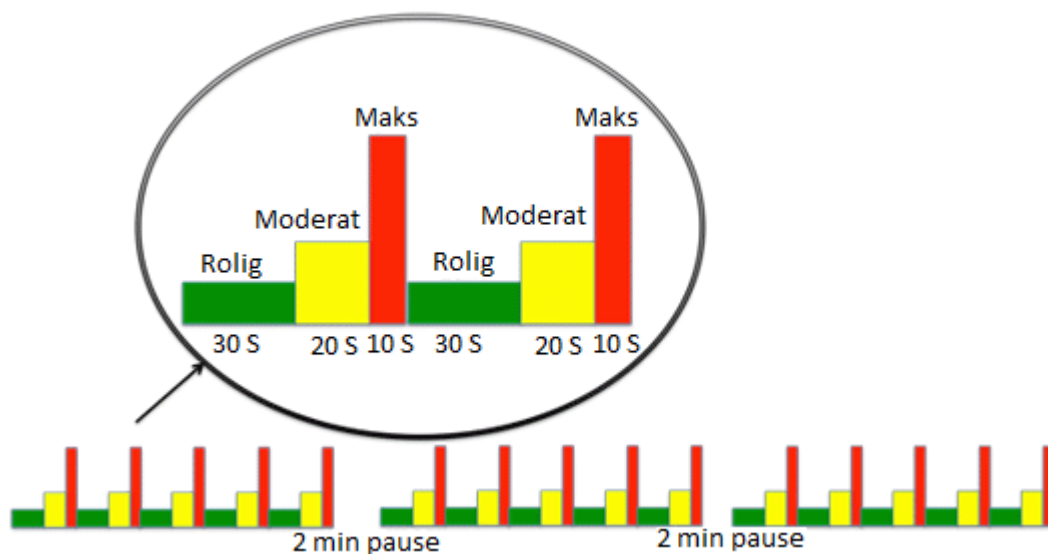
Opvarmningen løbes i let tempo hvor man har overskud, og gerne fokus på at få gang i benene.

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