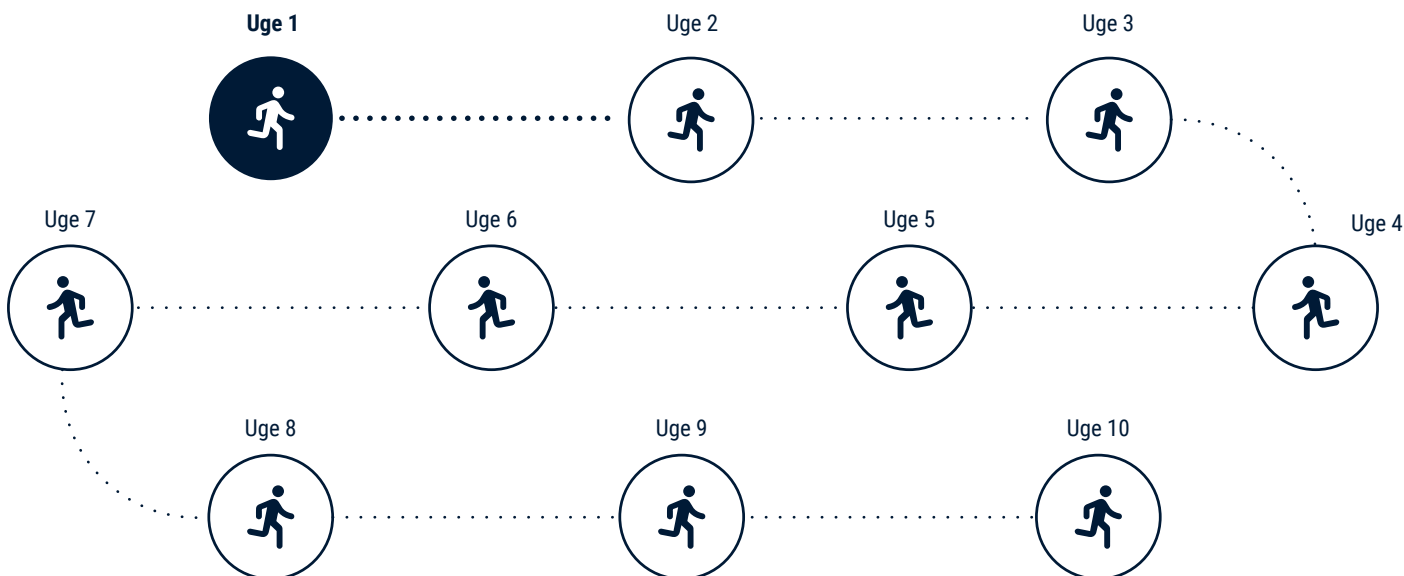


LØBEPROGRAM 10 KM PÅ 10 UGER

Uge 1

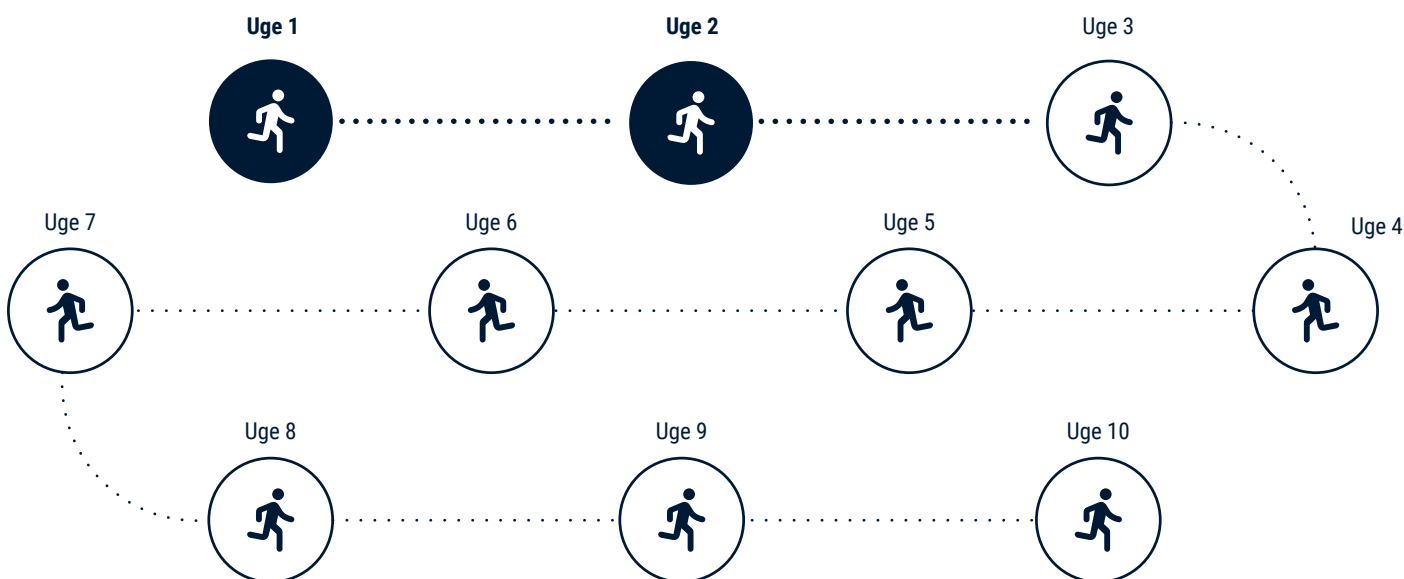
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbeminutter
Man	5 min.	2	Skiftevis gå 2 minutter i rask tempo, derefter løb 5 minutter i roligt tempo. 2 gange i alt.	10 min.
Du opfordres til at starte med rask gang jf. beskrivelsen i vejledningen til løbeprogrammerne, så du lige få kroppen klar til løb. Du må også gerne gå længere inden du starter løbe intervallerne.				
Tir				
Ons				
Tor	5 min.	3	Skiftevis gå 2 minutter i rask tempo, derefter løb 5 minutter i roligt tempo, 3 gange i alt.	15 min.
Fre				
Lør				
Søn	7 min.	2	Skiftevis gå 2 minutter i rask tempo, derefter løb 7 minutter i roligt tempo, 2 gange i alt.	14 min.
I alt	17 min.	7	Så er du i gang. Hjerteforeningen hepper på dig.	39 min.



LØBEPROGRAM 10 KM PÅ 10 UGER

Uge 2

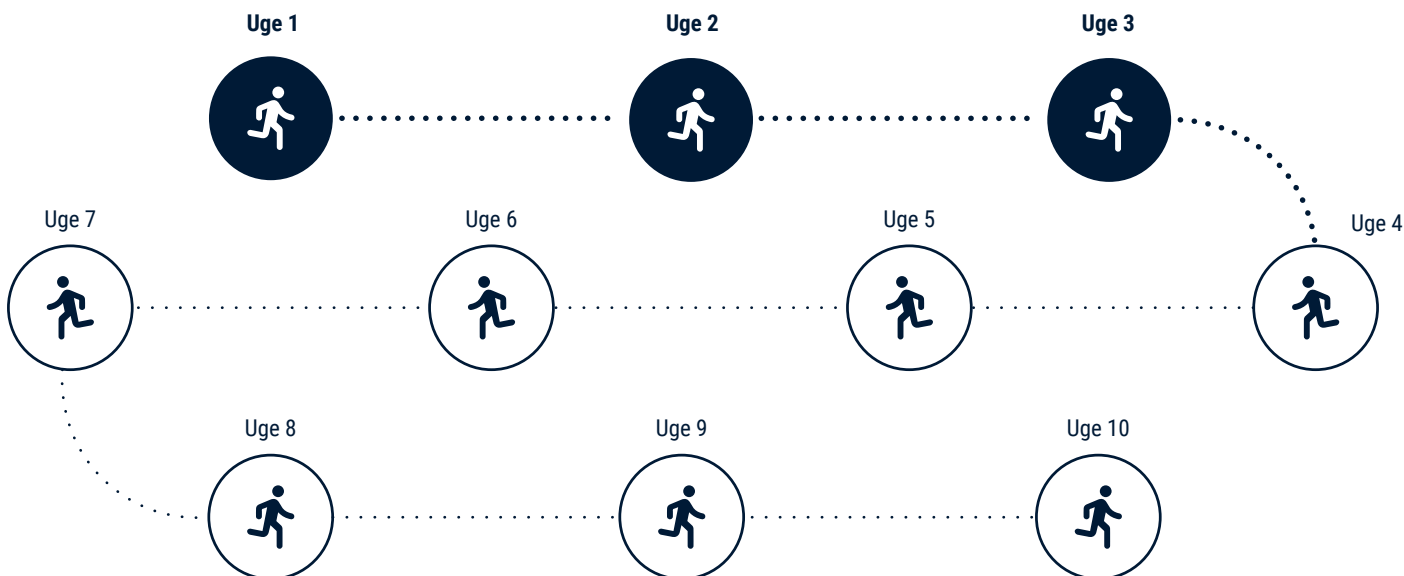
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbeminutter
Man	6 min.	2	Skiftevis gå 1 minut i rask tempo, derefter løb 6 minutter i roligt tempo, i alt 2 gange.	12 min.
Tir				
Ons				
Tor	5 min.	3	Gå 1 minut i rask tempo, derefter løb 5 minutter i roligt tempo. I alt 3 gange	15 min.
Fre				
Lør				
Søn	10 min.	2	Skiftevis gå i 2 minutter i rask tempo, derefter løb 10 minutter i roligt tempo i alt 2 gange	20 min.
I alt	21 min.	7		47 min.



LØBEPROGRAM 10 KM PÅ 10 UGER

Uge 3

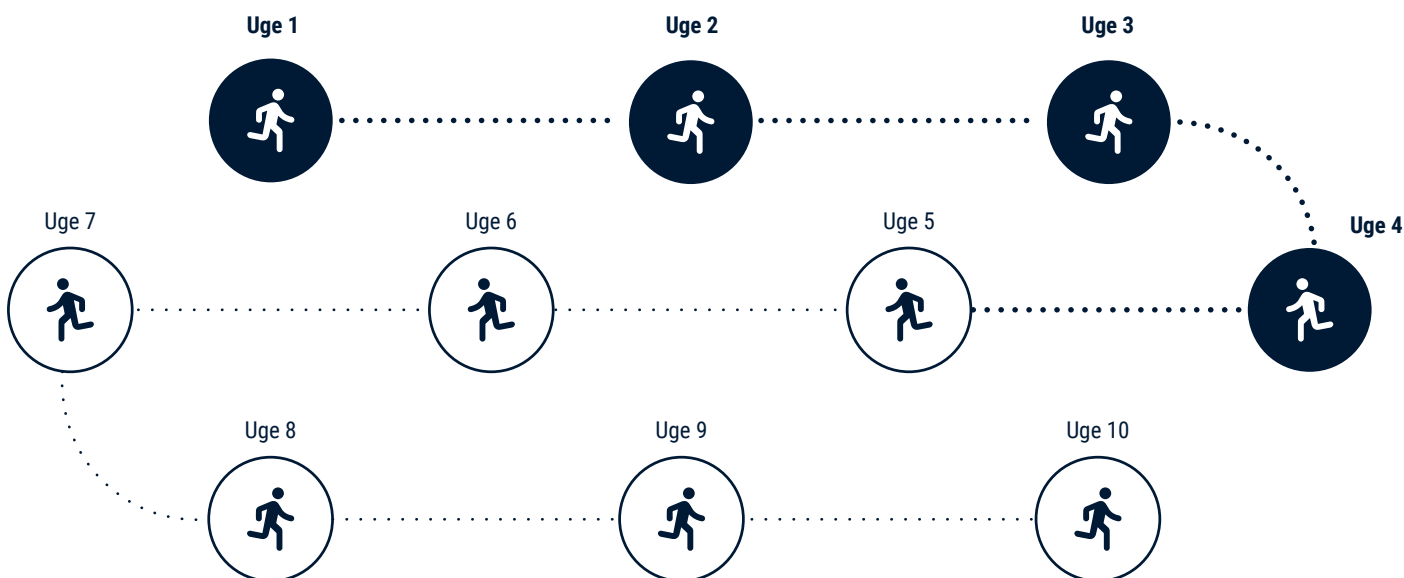
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	6 min.	3	Skiftevis gå 1/2 minut i rask tempo, derefter løb 6 minutter i roligt tempo. I alt 3 gange.	18 min.
Tir				
Ons				
Tor	7 min.	2	Skiftevis gå 1/2 minut i rask tempo, derefter løb 7 minutter i roligt tempo. I alt 2 gange.	14 min.
Fre				
Lør				
Søn	15 min.	2	Skiftevis gå i 2 minutter i rask tempo, derefter løb i 15 minutter i roligt tempo. I alt 2 gange.	30 min.
I alt	28 min.	7	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra https://hjertemotion.dk/hjertemotion-i-det-fri/	62 min.



LØBEPROGRAM 10 KM PÅ 10 UGER

Uge 4

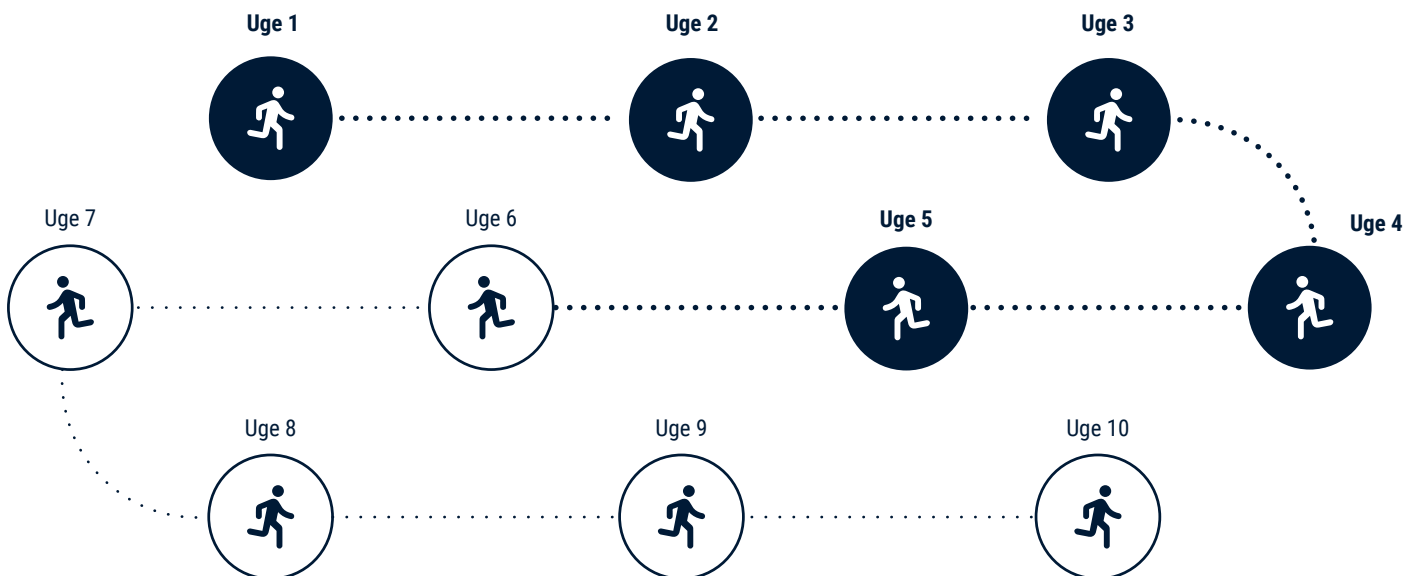
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbeminutter
Man	8 min.	3	Skiftevis gå 1/2 minut i rask tempo, derefter løb 8 minutter i roligt tempo. I alt 3 gange.	24 min.
Tir				
Ons				
Tor	5 min.	5	Skiftevis gå i 1 minut i rask tempo, derefter løb 5 minutter i roligt tempo. I alt 5 gange. Hvis du har lyst kan du prøve at løbe en lille smule stærkere end du plejer i intervallerne.	25 min.
Fre				
Lør				
Søn	20 min.	1	Find et roligt og behageligt tempo	20 min.
I alt	33 min.	9	Nu begynder du at skulle have en lang tur om ugen, hvor det handler om at finde en god rytme i løbet, hvor du kan holde et kontinuært tempo. Så sørg for at starte roligt ud, da det er bedre at have overskud end at løbe tør for energi. Start gerne med rask gang i 5-10 minutter inden du starter med at løbe.	69 min.



LØBEPROGRAM 10 KM PÅ 10 UGER

Uge 5

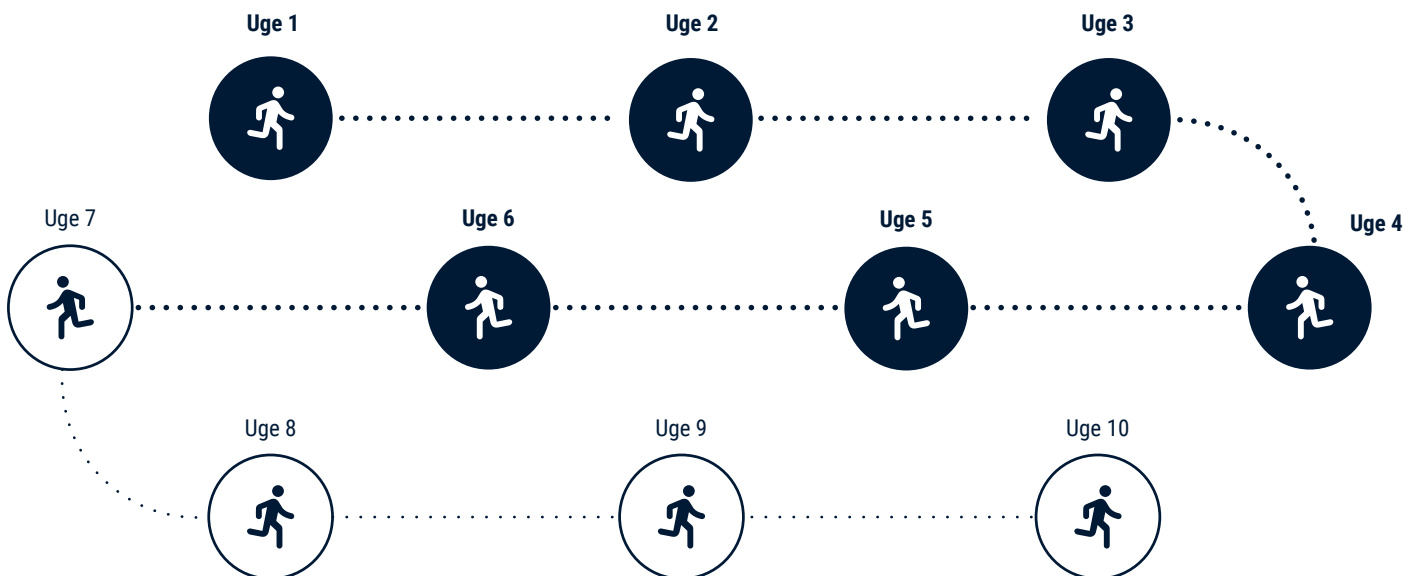
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	8 min.	4	Skiftevis gå 1/2 minut i rask tempo, derefter løb 8 minutter i roligt tempo. I alt 4 gange.	32 min.
Tir				
Øns				
Tor	10 min.	2	Skiftevis gå i 2 minutter i rask tempo, derefter løb i 10 minutter i roligt tempo. I alt 2 gange.	20 min.
Fre				
Lør				
Søn	20 min.	1	Find et roligt og behageligt tempo.	20 min.
I alt	38 min.	7		72 min.



LØBEPROGRAM 10 KM PÅ 10 UGER

Uge 6

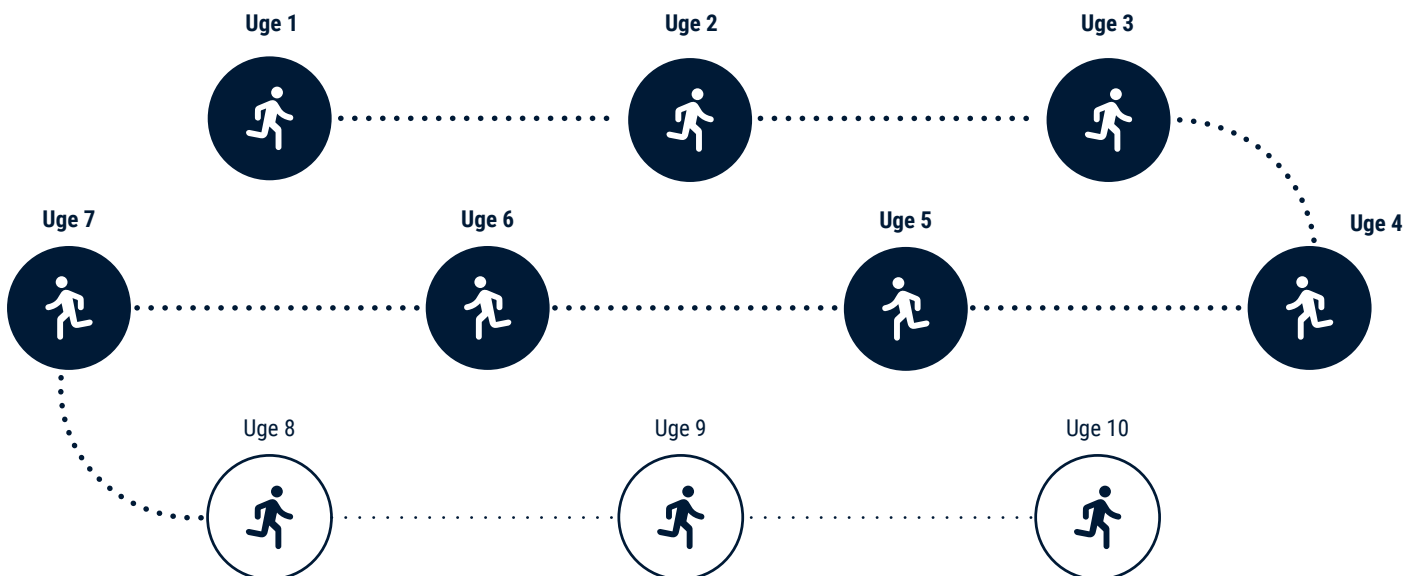
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbeminutter
Man	10 min.	3	Skiftevis gå i 1 minut i rask tempo, derefter løb i 10 minutter i roligt tempo. I alt 3 gange.	30 min.
Tir				
Øns				
Tor	8 min.	4	Skiftevis gå i 1 minut i rask tempo, derefter løb i 8 minutter i roligt tempo. I alt 4 gange. <i>Fartleg: Du kan undervejs i hvert interval finde nogle strækninger, hvor du fokuserer på at øge dit tempo en anelse. Fx mellem lygepæle eller hen til et bestemt træ.</i>	32 min.
Fre				
Lør				
Søn	25 min.	1	Fokuser på at finde en god rytme der passer til dig, hvor du kan løbe hele vejen.	25 min.
I alt	43 min.	8	Du er nu halvejs i programmet, godt klaret. Det er også nu du skal være opmærksom på, hvordan din krop har det med løb. Hellere gå/løb langsommere frem i programmet end løbe ind i overbelastningsgener.	87 min.



LØBEPROGRAM 10 KM PÅ 10 UGER

Uge 7

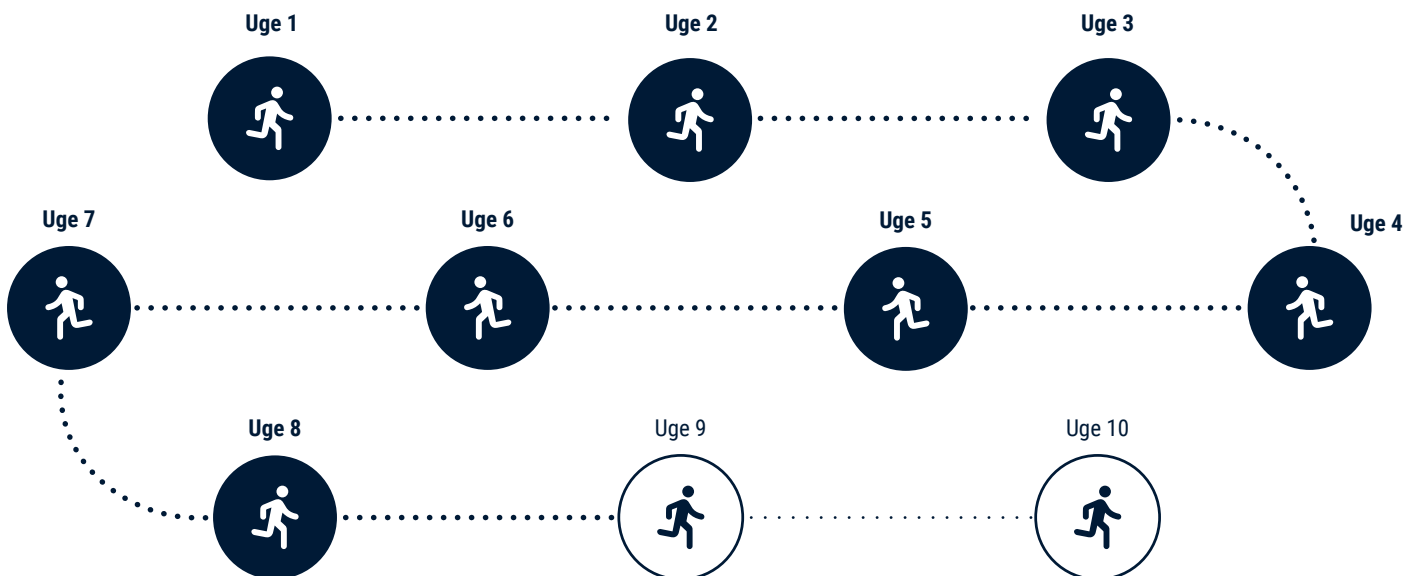
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	10 min.	3	Skiftevis gå i 1/2 minut i rask tempo, derefter løb i 10 minutter i roligt tempo. I alt 3 gange.	30 min.
Tir				
Ons				
Tor	15 min.	2	Skiftevis gå i 1 minut i rask tempo, derefter løb i 15 minutter i roligt tempo. I alt 2 gange.	30 min.
Fre				
Lør				
Søn	30 min.	1	Fokuser på at finde en god rytme der passer til dig, hvor du kan løbe hele vejen.	30 min.
I alt	55 min.	6	Alle ture i denne uge har 30 minutters løb, dog opdelt på forskellig vis.	90 min.



LØBEPROGRAM 10 KM PÅ 10 UGER

Uge 8

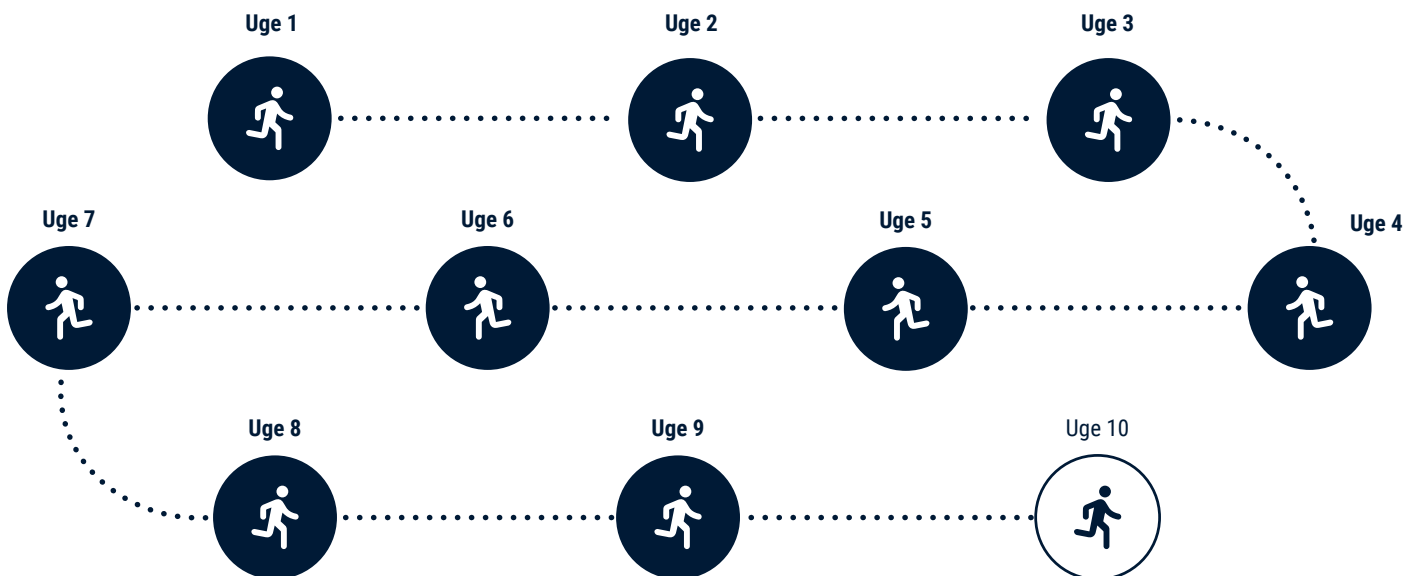
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbeminutter
Man	20 min.	2	Skiftevis gå i 1/2 minut i rask tempo, derefter løb i 20 minutter i roligt tempo. I alt 2 gange.	40 min.
Tir				
Ons				
Tor	10 min.	2	Skiftevis gå i 1/2 minut i rask tempo, derefter løb i 10 minutter i roligt tempo. I alt 2 gange.	20 min.
Fre				
Lør				
Søn	45 min.	1	Find et behageligt tempo, der giver dig mulighed for at nyde turen.	45 min.
I alt	75 min.	5	Du er nået til den længste tur i programmet. Husk det handler om at finde et roligt tempo du kan holde hele vejen.	105 min.



LØBEPROGRAM 10 KM PÅ 10 UGER

Uge 9

Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbeminutter
Man	15 min.	2	Skiftevis gå i 1 minut i rask tempo, derefter løb i 15 minutter i roligt tempo. I alt 2 gange.	30 min.
Tir				
Ons				
Tor	10 min.	2	Skiftevis gå i 1/2 minut i rask tempo, derefter løb i 10 minutter i roligt tempo. I alt 2 gange.	20 min.
Fre				
Lør				
Søn	20 min.	1	Find et roligt og behageligt tempo.	20 min.
I alt	45 min.	5	Dette er en rolig uge, hvor programmet ikke øger antallet af løbeminutter, så du kan være klar og have overskud i benene til 10 km løb i næste uge.	70 min.



LØBEPROGRAM 10 KM PÅ 10 UGER

Uge 10

Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	10 min.	2	Skiftevis gå i 1/2 minut i rask tempo, derefter løb i 10 minutter i roligt tempo. I alt 2 gange.	20 min.
Tir				
Ons				
Tor	15 min.	1	En rolig tur inden de 10 km.	15 min.
Fre				
Lør				
Søn			Så er du klar til at løbe 10 km. Husk at starte roligt ud og nyd turen, så kan du se om der er overskud til at øge tempoet undervejs.	
I alt	25 min.	3	God tur!	35 min.

