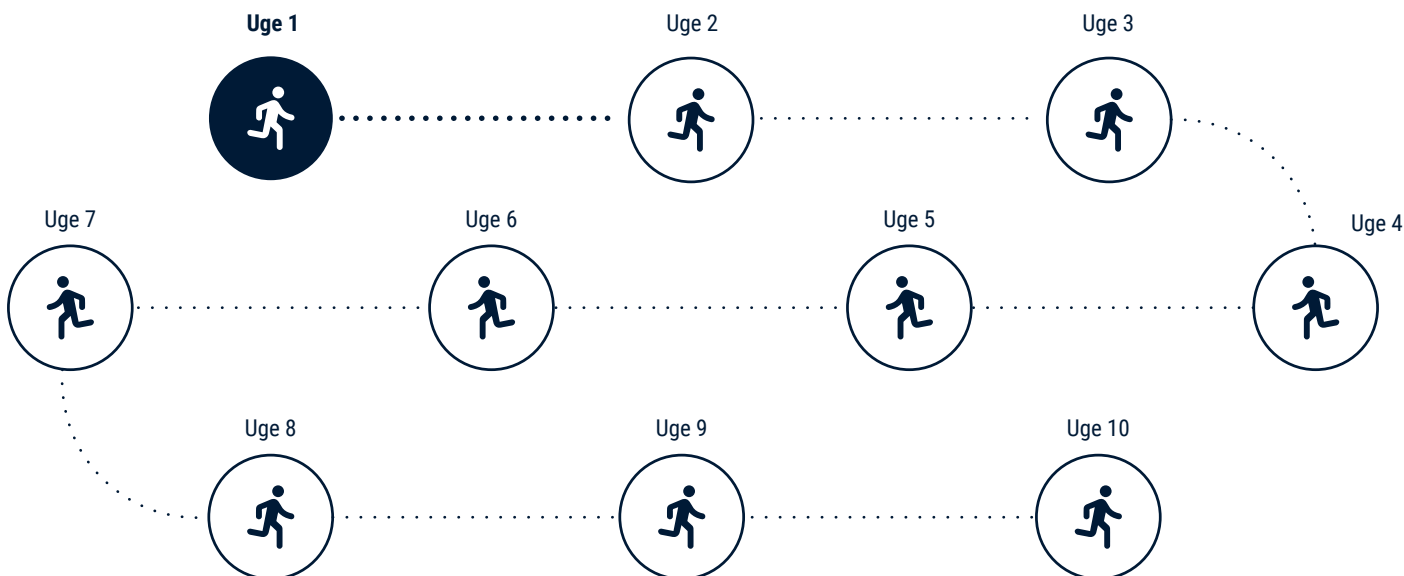


# LØBEPROGRAM 5 KM PÅ 10 UGER

## Uge 1

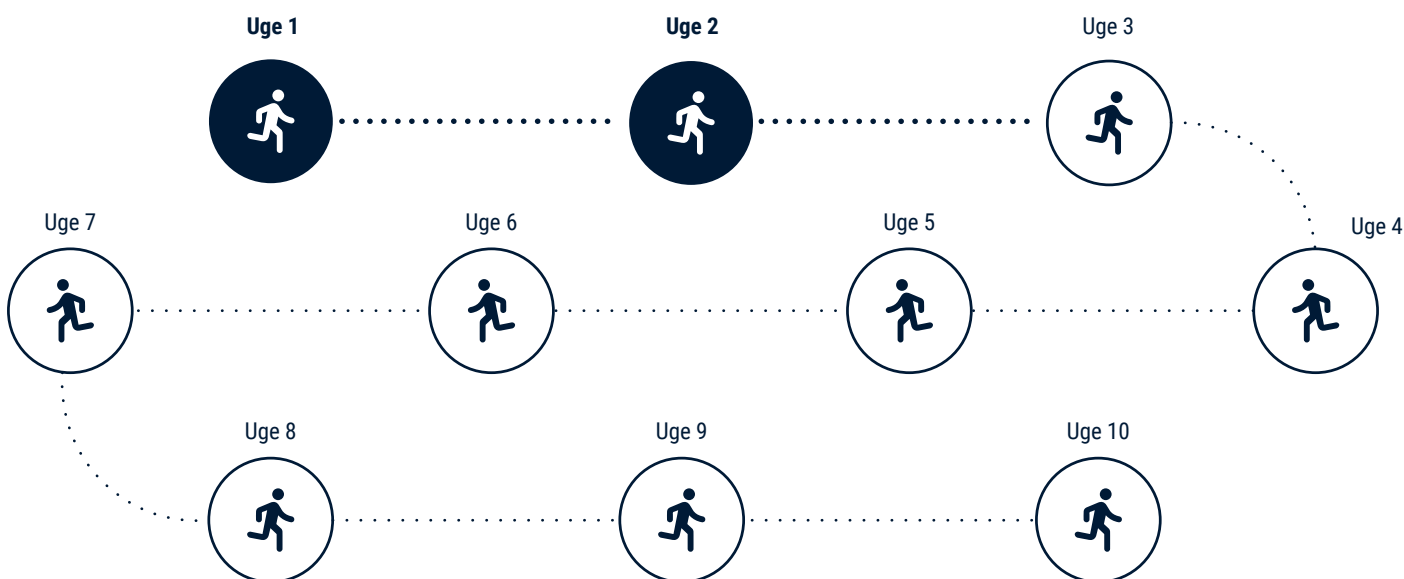
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	1 min.	6	*Opvarmning. Derefter skiftevis løb 1 min og gå 2 minutter.	6 min.
*Opvarmning: Start din tur med 5-10 min i rask trav, som opvarmning til intervallerne. Det er en god måde at få kroppen klar til løb og kan forbedre din oplevelse af løb				
Tir				
Ons				
Tor	1 min.	6	*Se ovenfor	6 min.
Fre				
Lør				
Søn			Gå eller cykel en rask tur på ca 30 min.	
I alt	2 min.	12	Så er du i gang. Hjerteforeningen hepper på dig.	12 min.



# LØBEPROGRAM 5 KM PÅ 10 UGER

## Uge 2

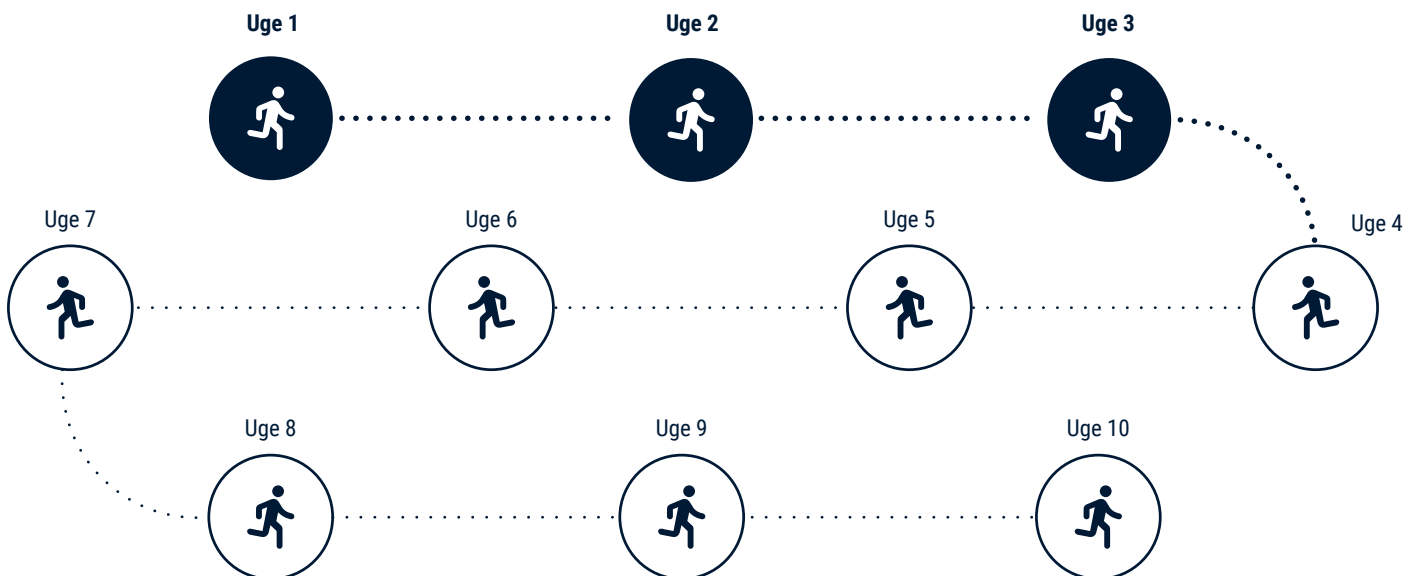
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbeminutter
Man	1 min.	8	*Opvarmning. Derefter skiftevis løb 1 minut og gå 2 minutter. Tilpas dit tempo, så du stadig har overskud når du har løbet 1 minut.	8 min.
Tir				
Ons				
Tor	1 min.	8	*Som ovenfor.	8 min.
Fre				
Lør				
Søn			Gå eller cykel en rask tur på ca. 30 minutter.	
I alt	2 min.	16	Du kan på din tur tilføje lidt muskelstyrkende træning med 1-2 øvelser fra <a href="https://hjertermotion.dk/hjertermotion-i-det-fri/">https://hjertermotion.dk/hjertermotion-i-det-fri/</a>	16 min.



# LØBEPROGRAM 5 KM PÅ 10 UGER

## Uge 3

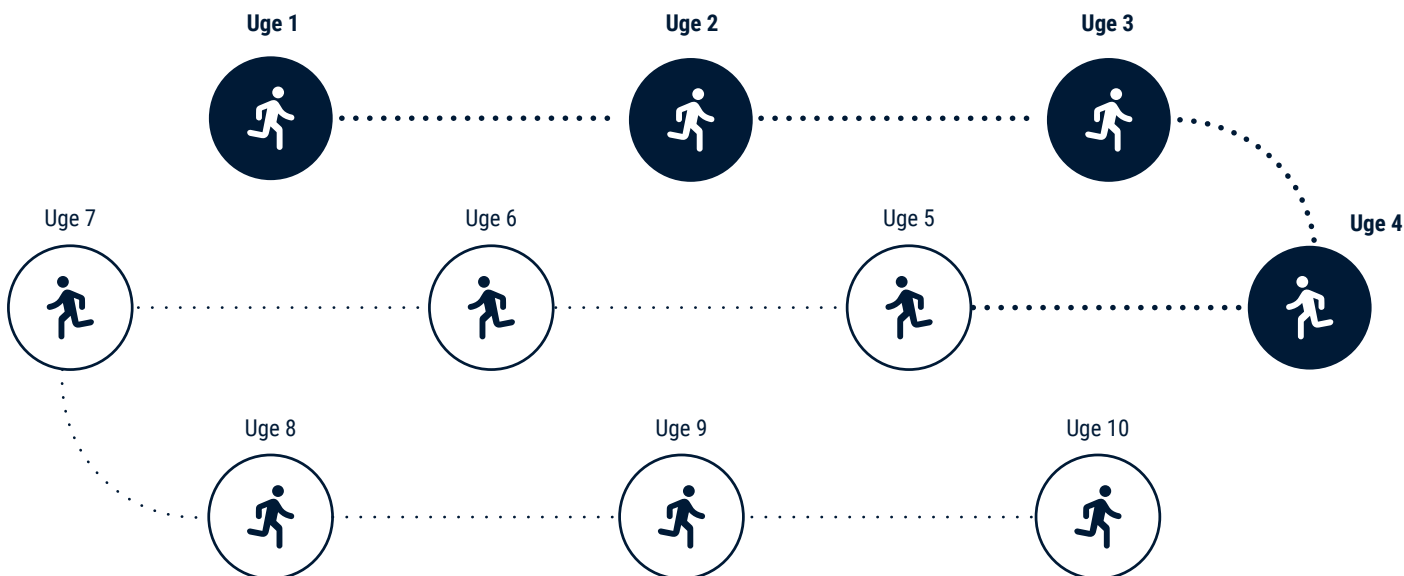
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbeminutter
Man	2 min.	5	*Opvarmning. Derefter skiftevis løb 2 minutter og gå 1 minut 5 gange. Tilpas dit tempo, så du stadig har overskud når du har løbet 2 minutter.	10 min.
Tir				
Ons				
Tor	2 min.	5	*Som ovenfor.	10 min.
Fre				
Lør				
Søn	1 min.	5	*Opvarmning. Derefter skiftevis løb 1 og gå 1/2 minut i alt 5 gange. Tilpas tempoet så du bliver let forpustet. Brug gerne 10 minutter efter intervaller i roligt gangtempo til nedvarmning.	5 min.
<b>I alt</b>	<b>5 min.</b>	<b>15</b>	Nu prøver vi med en 3. gang løb om ugen, men du kan godt veksle den til en rask gå- eller cykeltur.	<b>25 min.</b>



# LØBEPROGRAM 5 KM PÅ 10 UGER

## Uge 4

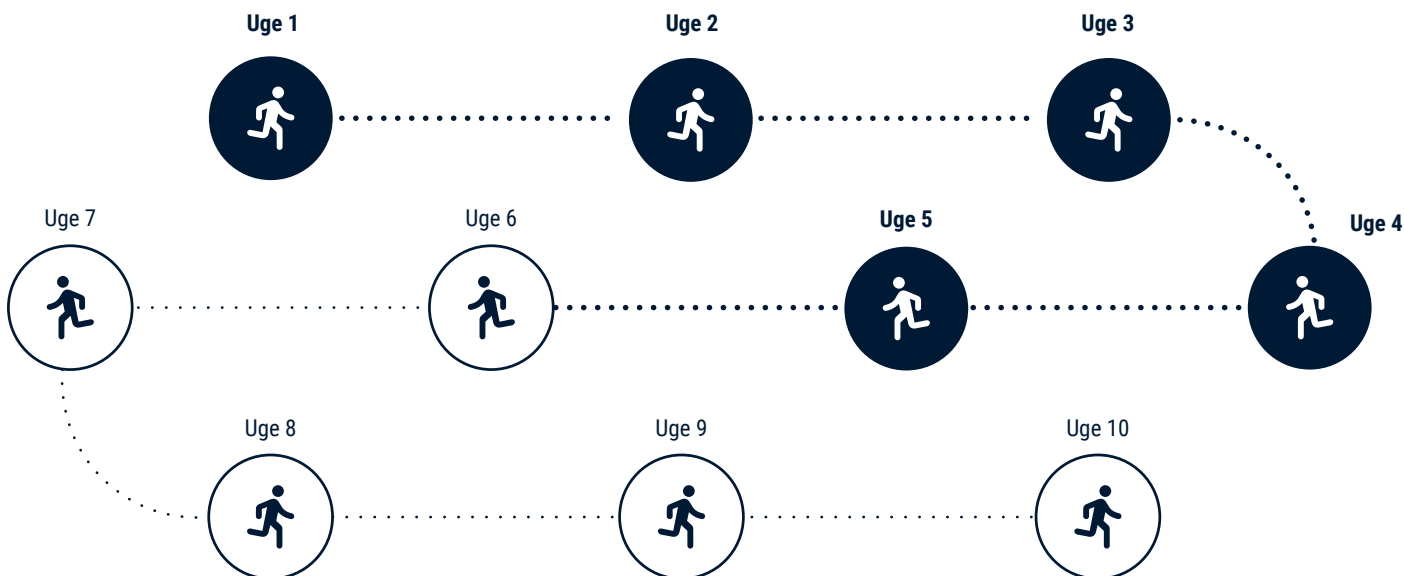
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	3 min.	5	*Opvarmning. Skiftevis løb 3 minutter og gå 1 minut i alt 5 gange. Løb i roligt tempo, hvor du har styr på åndedrættet, men helt ok at være forpustet.	15 min.
Tir				
Ons				
Tor	2 min.	5	*Opvarmning. Skiftevis løb 2 minutter og gå 1/2 minut i alt 5 gange	10 min.
Fre				
Lør				
Søn	1 min.	7	Start din tur med 10 minutter i rask trav, som opvarmning til intervallerne. Derefter skiftevis løb 1 og gå 1/2 minut i alt 7 gange. Tilpas tempoet så du bliver let forpustet. Brug gerne 10 minutter efter intervaller i roligt gangtempo til nedvarmning.	7 min.
<b>I alt</b>	<b>6 min.</b>	<b>17</b>		<b>32 min.</b>



# LØBEPROGRAM 5 KM PÅ 10 UGER

## Uge 5

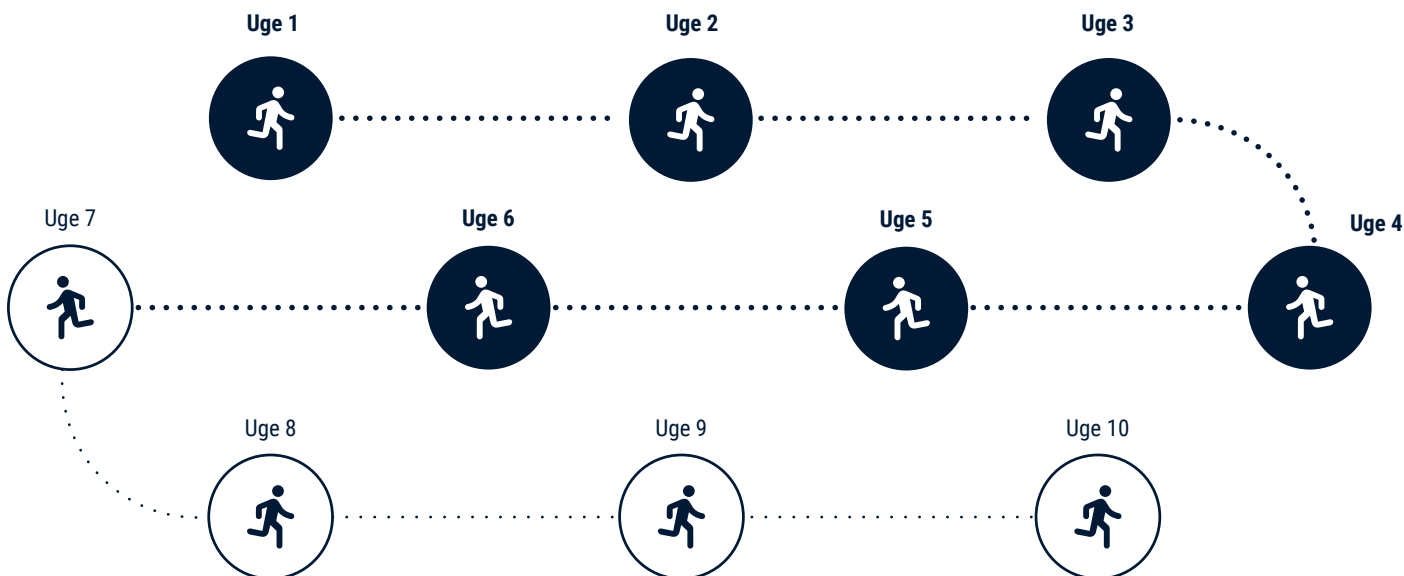
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	4 min.	4	*Opvarmning. Skiftevis løb 4 minutter og gå 1 minut i alt 4 gange.	16 min.
Tir				
Øns				
Tor	3 min.	5	*Opvarmning. Skiftevis løb 3 minutter og gå 1/2 minut i alt 5 gange. Se om du kan løbe en lille smule hurtigere end du plejer (ikke spurte).	15 min.
Fre				
Lør				
Søn	6 min.	2	*Opvarmning. Skiftevis løb 6 minutter og gå 1-2 minutter i alt 2 gange. Find et roligt tempo, hvor du føler overskud.	12 min.
<b>I alt</b>	<b>13 min.</b>	<b>11</b>	Nu begynder de lidt længere intervaller, som der de næste 5 uger skal blive længere og længere, så du øger din udholdenhed. Du skal løbe dem i et tempo, hvor du har overskud og er let forpustet.	<b>43 min.</b>



# LØBEPROGRAM 5 KM PÅ 10 UGER

## Uge 6

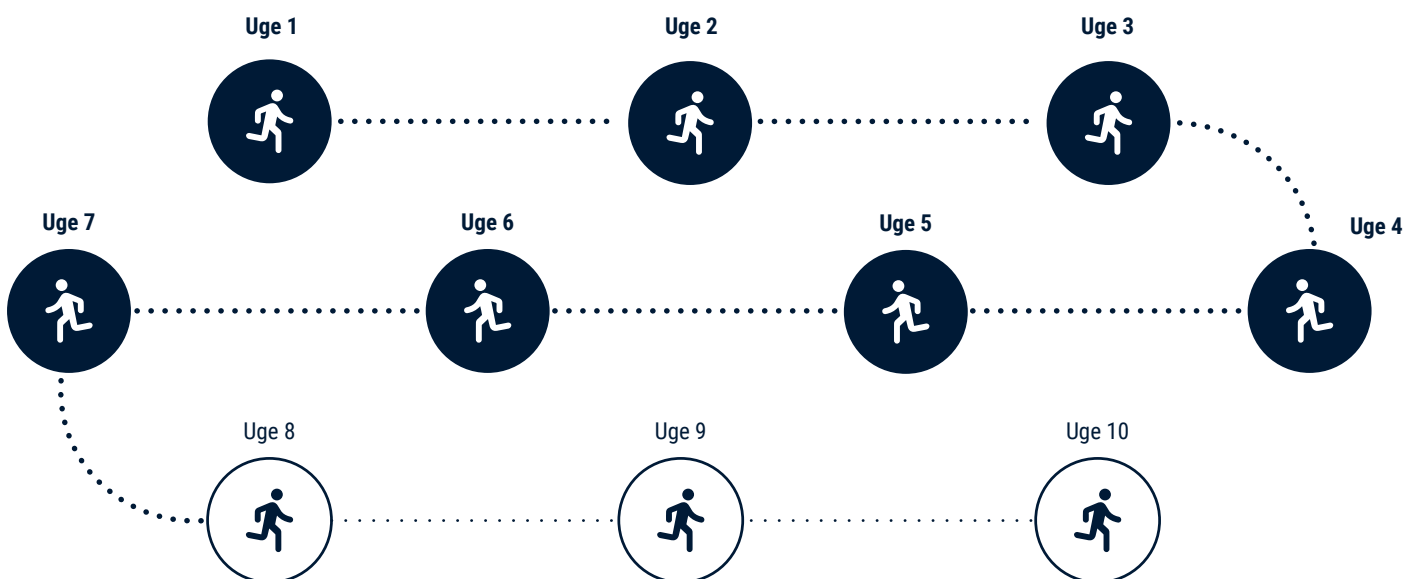
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	5 min.	4	*Opvarmning. Skiftevis løb 5 minutter og gå 1 minut i alt 4 gange.	20 min.
Tir				
Øns				
Tor	4 min.	5	*Opvarmning. Skiftevis løb 4 minutter og gå 1/2 minut i alt 5 gange.	20 min.
Fre				
Lør				
Søn	8 min.	2	*Opvarmning. Skiftevis løb 8 minutter og gå 1-2 minutter i alt 2 gange. Find et roligt tempo, hvor du kan nyde turen.	16 min.
<b>I alt</b>	<b>17 min.</b>	<b>11</b>	<b>Du er nu over halvvejs i programmet, godt klaret.</b> 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.	<b>56 min.</b>



# LØBEPROGRAM 5 KM PÅ 10 UGER

## Uge 7

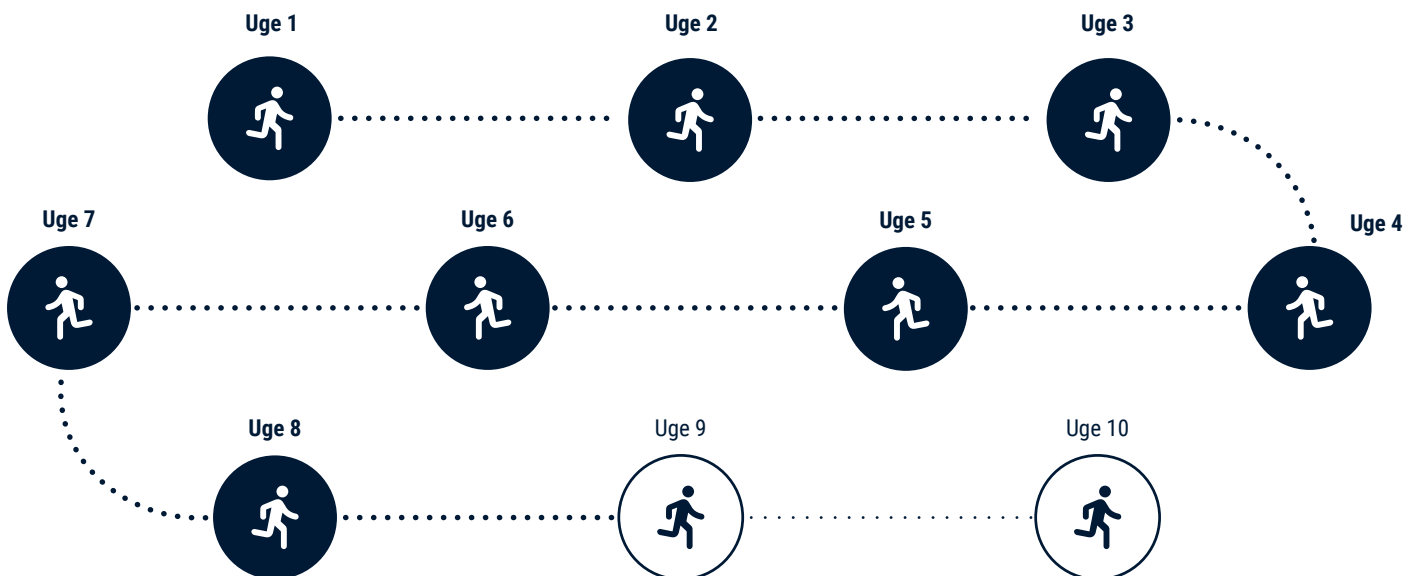
Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	6 min.	4	*Opvarmning. Skiftevis løb 6 minutter og gå 1 minut i alt 4 gange.	24 min.
Tir				
Ons				
Tor	4 min.	6	*Opvarmning. Skiftevis løb 4 minutter og gå 1/2 minut i alt 6 gange.	24 min.
Fre				
Lør				
Søn	10 min.	2	*Opvarmning. Skiftevis løb 10 minutter og gå 1-2 minutter i alt 2 gange. Find et roligt tempo, hvor du kan nyde turen.	20 min.
<b>I alt</b>	<b>20 min.</b>	<b>12</b>		<b>68 min.</b>



# LØBEPROGRAM 5 KM PÅ 10 UGER

## Uge 8

Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	8 min.	3	*Opvarmning. Skiftevis løb 8 minutter og gå 1 minut i alt 3 gange. Find et roligt tempo, hvor du kan nyde turen.	24 min.
Tir				
Ons				
Tor	3 min.	8	*Opvarmning. Skiftevis løb 3 minutter og gå 1/2 minut i alt 8 gange.	24 min.
Fre				
Lør				
Søn	15 min.	2	*Opvarmning. Skiftevis løb i 15 minutter og gå 2 minutter i alt 2 gange. Find et roligt tempo, hvor du kan nyde turen.	30 min.
<b>I alt</b>	<b>26 min.</b>	<b>13</b>	<b>Du er nået til den længste intervallængde i programmet. Husk det handler om at finde et roligt tempo du kan holde hele vejen.</b>	<b>78 min.</b>

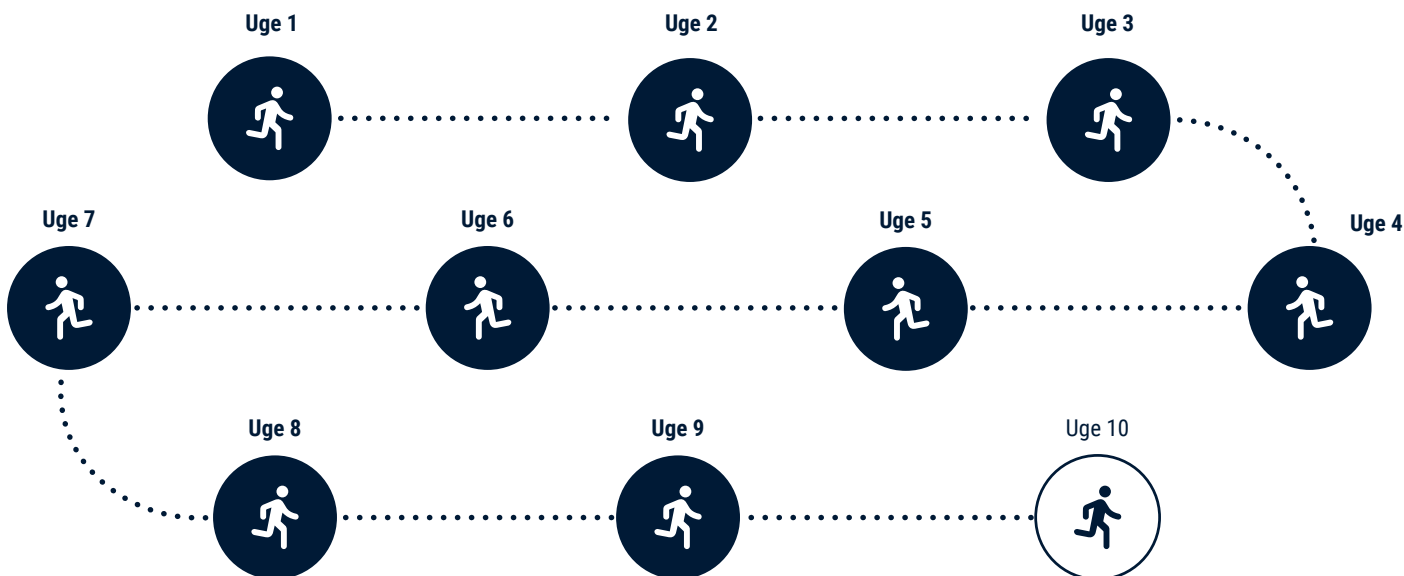




# LØBEPROGRAM 5 KM PÅ 10 UGER

## Uge 9

Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbeminutter
Man	5 min.	3	*Opvarmning. Skiftevis løb 5 minutter og gå 1/2 minut i alt 3 gange. Find et roligt tempo, hvor du kan nyde turen.	15 min.
Tir				
Ons				
Tor	10 min.	3	*Opvarmning. Skiftevis løb 10 minutter og gå 1-2 minutter i alt 3 gange. Find et roligt tempo, hvor du kan nyde turen.	30 min.
Fre				
Lør				
Søn	15 min.	1	*Opvarmning og løb derefter i 15 minutter. Husk nedvarmning. Nyd turen.	15 min.
<b>I alt</b>	<b>30 min.</b>	<b>7</b>	Dette er en rolig uge, hvor programmet ikke øger antallet løbeminutter, så du kan være klar og have overskud i benene til 5 km løb i næste uge.	<b>60 min.</b>



# LØBEPROGRAM 5 KM PÅ 10 UGER

## Uge 10

Dag	Løb i minutter	Antal intervaller	Intensitet/indhold	Total løbe-minutter
Man	6 min.	3	*Opvarmning. Skiftevis løb 6 minutter og gå 1/2-1 minut i alt 3 gange. Find et roligt tempo, hvor du kan nyde turen.	18 min.
Tir				
Ons	3 min.	5	*Opvarmning. Skiftevis løb 3 minutter og gå 1/2-1 minut i alt 5 gange. Find et roligt tempo, hvor du kan nyde turen.	15 min.
Tør				
Fre				
Lør				
Søn	35 min.	1	Så er du klar til at løbe 5 km. Husk at starte roligt ud og nyd turen, så kan du se om der er overskud til at øge tempoet undervejs.	35 min.
<b>I alt</b>	<b>44 min.</b>	<b>9</b>	<b>God tur!</b>	<b>68 min.</b>

