

Træningsprogrammet stammer fra iFORMs løbebog: LØBERENS NYE HÅNDBOG.

Program 2: 5 til 10 km på 12 uger. De angivne tal er tid i min. - g står for gang, l står for løb.

uge	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
dag 1	10 l	15 l	10 l	15 l	12 l	15 l	15 l	12 l	15 l	15 l	10 l	20 l
(fx. man.)	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	1 g	2 g
	10 l	10 l	10 l	10 l	12 l	10 l	10 l	10 l	15 l	15 l	20 l	10 l
			2 g		2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	1 g	1 g	
			10 l		12 l	5 l	10 l	8 l	10 l	10 l	10 l	
dag 2	10 l	15 l	10 l	15 l	12 l	20 l	15 l	10 l	15 l	15 l	15 l	15 l
(fx. ons.)	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	1 g	2 g
	10 l	10 l	10 l	10 l	12 l	10 l	15 l	10 l	10 l	10 l	15 l	5 l
			2 g		2 g	2 g	2 g	2 g	2 g	1 g	1 g	2 g
			10 l		12 l	5 l	10 l	10 l	15 l	15 l	15 l	10 l
dag 3	20 l	25 l	30 l	25 l	30 l	35 l	40 l	40 l	45 l	45 l	50 l	10 km el.
(fx. lør.)												60 min. løb

- Uge 4 og 8 er restitutionssuger, derfor er belastningen lavere.
- Opvarmning før hvert træningspas: 5 min. gang og 1 min. løb.
- Slut træningen med 3-5 min. gang (nedvarmning) og strækøvelser.