

Uge

1

2

5 km løbetræningsprogram

5

6

7

8

9

10

4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. i alt	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. i alt	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. i alt	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 26 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 28 min. i alt
4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 15 min. i alt	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. i alt	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. i alt	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. i alt	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 26 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 28 min. i alt	2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 30 min. i alt
3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang 15 min. i alt	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang 17 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang 19 min. i alt	2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang 21 min. i alt	2 min. gang 16 min. løb 5 min. gang 23 min. i alt	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang 27 min. i alt	2 min. gang 23 min. løb 5 min. gang 30 min. i alt	2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang 33 min. i alt	5 km eller 30 min. løb

~~11~~ 12 18 19 20 21 22 23 24 25
 uge 1 2 5 km løbetræningsprogram 5 6 7 8 9 10

4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. i alt	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. i alt	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. i alt	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 26 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 28 min. i alt
4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 15 min. i alt	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 5 min. løb 1 min. gang 16 min. i alt	2 min. gang 7 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang 18 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 7 min. løb 1 min. gang 20 min. i alt	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang 22 min. i alt	2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 9 min. løb 1 min. gang 24 min. i alt	2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 26 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 28 min. i alt	2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 30 min. i alt
3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang 14 min. i alt	2 min. gang 8 min. løb 5 min. gang 15 min. i alt	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang 17 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 5 min. gang 19 min. i alt	2 min. gang 14 min. løb 5 min. gang 21 min. i alt	2 min. gang 16 min. løb 5 min. gang 23 min. i alt	2 min. gang 20 min. løb 5 min. gang 27 min. i alt	2 min. gang 23 min. løb 5 min. gang 30 min. i alt	2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang 33 min. i alt	5 km eller 30 min. løb

uge											
1	2	3	4	10 km løbetræningsprogram				7	8	9	10
2 min. gang 11 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 1 min. gang 26 min. i alt	2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 28 min. i alt	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 36 min. i alt	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 34 min. i alt	12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 42 min. i alt	25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 39 min. i alt	15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 51 min. i alt	30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 44 min. i alt	15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 48 min. i alt	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 49 min. i alt	20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 42 min. i alt	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 34 min. i alt
2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 11 min. løb 1 min. gang 28 min. i alt	2 min. gang 13 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 1 min. gang 30 min. i alt	10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 36 min. i alt	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 34 min. i alt	12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 12 min. løb 2 min. gang 42 min. i alt	25 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 39 min. i alt	15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 51 min. i alt	30 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 44 min. i alt	15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 1 min. gang 48 min. i alt	35 min. gang 2 min. løb 10 min. gang 2 min. løb 49 min. i alt	20 min. gang 1 min. løb 20 min. gang 1 min. løb 42 min. i alt	30 min. gang 2 min. løb 5 min. gang 2 min. løb 39 min. i alt
2 min. gang 26 min. løb 5 min. gang 33 min. i alt	5 km eller 30 min. løb	30 min. løb 2 min. gang 32 min. i alt	25 min. løb 2 min. gang 27 min. i alt	30 min. løb 2 min. gang 32 min. i alt	35 min. løb 2 min. gang 37 min. i alt	40 min. løb 2 min. gang 42 min. i alt	45 min. løb 2 min. gang 47 min. i alt	40 min. løb 2 min. gang 42 min. i alt	45 min. løb 2 min. gang 47 min. i alt	50 min. løb 2 min. gang 52 min. i alt	10 km eller 60 min. løb

Uge	1	2	3	4 Halvmarathon løbetræningsprogram	5	6	7	8	9	10	11	12
20 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 1 min. gang 42 min. i alt	20 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 34 min. i alt	35 min. løb 2 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 54 min. i alt	35 min. løb 2 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 49 min. i alt	35 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 48 min. i alt	35 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 53 min. i alt	30 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 2 min. gang 53 min. i alt	30 min. løb 1 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 43 min. i alt	30 min. løb 1 min. gang 15 min. løb 2 min. gang 48 min. i alt	30 min. løb 1 min. gang 20 min. løb 2 min. gang 53 min. i alt	25 min. løb 1 min. gang 25 min. løb 2 min. gang 53 min. i alt	20 min. løb 2 min. gang 44 min. i alt	
20 min. gang 1 min. løb 20 min. gang 1 min. løb 42 min. i alt	30 min. gang 2 min. løb 5 min. gang 2 min. løb 39 min. i alt	25 min. løb 25 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	25 min. løb 20 min. løb * 2 min. gang 47 min. i alt	25 min. løb 25 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	20 min. løb 30 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	15 min. løb 35 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	25 min. løb 25 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	15 min. løb 35 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	10 min. løb 40 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	5 min. løb 45 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	30 min. løb 15 min. løb * 2 min. gang 47 min. i alt	
50 min. løb 2 min. gang 52 min. i alt	10 km eller 60 min. løb	55 min. løb 2 min. gang 57 min. i alt	50 min. løb 2 min. gang 52 min. i alt	55 min. løb 2 min. gang 57 min. i alt	60 min. løb 2 min. gang 62 min. i alt	65 min. løb 2 min. gang 67 min. i alt	60 min. løb 2 min. gang 62 min. i alt	65 min. løb 2 min. gang 67 min. i alt	70 min. løb 2 min. gang 72 min. i alt	75 min. løb 2 min. gang 77 min. i alt	Halvmarathon	