

1192

3

2

5 km løbetræningsprogram

m

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.	gar
5 min.	løb
3 min.	gar
4 min.	løb
1 min.,	gar
16 min.	i al

2 min.	ga
6 min.	løb
2 min.	ga
5 min.	løb
1 min.	ga
16 min.	i a

	2 min.	ga
	7 min.	lø
	2 min.	ga
	6 min.	lø
	1 min.	ga
	18 min.	i a

g	2 min.	ga
g	8 min.	lø
g	2 min.	ga
g	7 min.	lø
g	1 min.	ga
	20 min.	i a

g	2 min.	g
.	9 min.	l
g	2 min.	g
	8 min.	l
g	1 min.	g
t	22 min.	i

ng	2 min.	g
	10 min.	l
ng	2 min.	g
	9 min.	l
ng	1 min.	g
t	24 min.	i

ng	2 min.
o	11 min.
ng	2 min.
o	10 min.
ng	1 min.
lt	26 min.

eng	2 min.	gan
b	12 min.	løb
ang	2 min.	gan
b	11 min.	løb
ang	1 min.	gan
alt	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.	gar
6 min.	løb
2 min.	gar
5 min.	løb
1 min.	gar
16 min.	i al

2	min.	ga
7	min.	lø
2	min.	ga
6	min.	lø
1	min.	ga
18	min.	i a

2 min.	ga
8 min.	lø
2 min.	ga
7 min.	lø
1 min.	ga
20 min.	i a

g	2 min.	g
	9 min.	lg
g	2 min.	g
	8 min.	lg
g	1 min.	g
	22 min.	i

g	2 min.	g
g	10 min.	l
g	2 min.	g
g	9 min.	l
g	1 min.	g
t	24 min.	i

ng	2 min.
o	11 min.
ng	2 min.
o	10 min.
ng	1 min.
It	26 min.

ng	2 min.	gang	2 min.	gan
b	12 min.	løb	13 min.	løb
ng	2 min.	gang	2 min.	gar
b	11 min.	løb	12 min.	løb
ng	1 min.	gang	1 min.	gar
lt	28 min.	i alt	30 min.	i al

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. gammel
15 min. i alt

2 min.	gar
10 min.	løk
5 min.	gar
17 min.	i a

2	min.	ga
12	min.	lø
5	min.	ga
19	min.	i a

g	2 min.	ga
	14 min.	lø
g	5 min.	ga
	21 min.	i a

g	2 min.	g
	16 min.	l
g	5 min.	g
:	23 min.	i

ng	2 min.	g
	20 min.	b
ng	5 min.	g
t	27 min.	i

ng	2 min.	gang	2 min.
o	23 min.	løb	26 min.
ng	5 min.	gang	5 min.
lt	30 min.	i alt	33 min.
:			6

5 km eller
30 min. løb

~~10~~ 12 18 19 20

21 22 23 24 25

5 km løbetræningsprogram

uge

1

2

3

4

10 km løbetræningsprogram

7

8

9

10

11

12

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

uge

1

2

3

4

Halvmarathon løbetræningsprogram

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 1 min. gang 10 min. løb 2 min. gang 49 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 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 25 min. løb 25 min. løb * 2 min. gang 39 min. i alt	25 min. løb 20 min. løb * 25 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	25 min. løb 25 min. løb * 25 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	20 min. løb 30 min. løb * 30 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	15 min. løb 35 min. løb * 35 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	25 min. løb 25 min. løb * 25 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	15 min. løb 35 min. løb * 40 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	10 min. løb 40 min. løb * 40 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	5 min. løb 45 min. løb * 45 min. løb * 2 min. gang 52 min. i alt	30 min. løb 15 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