

Mellem program #1 (4 uger):

	Uge 1	Uge 2
Man	30min let løb	30min let løb
Ons	<u>Tempoløb</u> : 25min i jævnt tempo	<u>Fartleg</u> : 30min m. ryk á 1-2min i alt cirka 15min i højt tempo
Lør	45min let løb	45min let løb

	Uge 3	Uge 4
Man	35min let løb	35min let løb
Ons	<u>Tempoløb</u> : 10min jævnt + 10min "hårdt"	<u>Intervaller</u> : 3 · 3min m. 3min pause
Lør	45min let løb	50min let løb

Mellem program #2 (4 uger):

	Uge 1	Uge 2
Man	20min let løb	20min let løb
Tirs	<u>Intervaller</u> : 10 · 30sek m. 30sek jog	<u>Intervaller</u> : 3 · 3min m. 3min pause
Tors	20min let løb	<u>Tempoløb</u> : 20min jævnt
Lør	45min let løb	35min let løb

	Uge 3	Uge 4
Man	25min let løb	25min let løb
Tirs	<u>Intervaller</u> : 6 · 2min m. 2min jog	<u>Intervaller</u> : 4 · 3min m. 3min pause
Tors	35min progressivt løb – let til jævnt tempo	<u>Tempoløb</u> : 20min jævnt
Lør	50min let løb	40min let løb

Program udarbejdet af:

Kim Petersen
Løbetræner – www.multicoach.dk
Cand. Scient i Idræt og Sundhed m. speciale indenfor langdistanceløb
Mail: kim@multicoach.dk
Tlf: 20473378