

Øvet program #1 (4 uger):

	Uge 1	Uge 2
Man	35min let løb	35min let løb
Tirs	<u>Intervaller:</u> 5 · 1000m @ 5k tempo m.3min pause	<u>Intervaller:</u> 12 · 500m @ 5k tempo m.1½min pause
Tors	<u>Tempoløb:</u> 20min i jævnt omkring ½ maratontempo	<u>Fartleg:</u> 30min m. ryk á 1-3min – i alt 15min i højt tempo
Lør	30min let løb	30min let løb
Søn	Lang tur: 60min	Lang tur: 60min

	Uge 3	Uge 4
Man	35min let	35min let
Tirs	<u>Intervaller:</u> 5 · 1000m @ 5k tempo m.3min pause	<u>Intervaller:</u> 18 * (30sek "sprint" + 30sek jog)
Tors	<u>Tempoløb:</u> 13min "ud" + 12min "hjem" – på ud-hjem rute	<u>Fartleg:</u> 35min m.ryk á 1-3min i alt 20min i højt tempo
Lør	30min let løb	30min let løb
Søn	Lang tur: 65min	Lang tur: 65min

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