

Gå lunt løbeprogram

(til deltagere, der ønsker at træne op til 10 km)

Uge	1. dag	2. dag	3. dag
15	5 min rask gang 20 min løb i roligt tempo 5 min rask gang	2 x 10 min løb i roligt tempo (2 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
16	2 min rask gang 25 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	2 x 15 min løb i roligt tempo (2 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
17	2 min rask gang 25 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	2 x 10 min løb i roligt tempo 1 x 10 min løb i moderat tempo (2 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
18	2 min rask gang 30 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	20 min løb i roligt tempo 10 min løb i moderat tempo (2 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
19	2 min rask gang 30 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	3 x 12 min løb i roligt tempo (2 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
20	2 min rask gang 35 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	25 min løb i roligt tempo 10 min løb i moderat tempo (2 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
21	2 min rask gang 40 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	15 min løb i roligt tempo 15 min løb i moderat tempo 15 min løb i roligt tempo (2 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
22	2 min rask gang 40 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	30 min løb i roligt tempo 10 min løb i højt tempo (2 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
23	2 min rask gang 45 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	15 min løb i roligt tempo 15 min løb i roligt tempo 5 min løb i højt tempo (1 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
24	2 min rask gang 45 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	35 min løb i roligt tempo 10 min løb i moderat tempo (2 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
25	2 min rask gang 50 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	20 min løb i roligt tempo 20 min løb i moderat tempo (2 min rask gang ind imellem)	Lørdagstræning på Vestvolden
26	2 min rask gang 50 min løb i roligt tempo 2 min rask gang	30 min løb i roligt tempo 10 min løb i højt tempo	Parkrun - 5 km, 60 min. løb i moderat tempo eller 10 km.

Hvis du er forhindret i at deltage en lørdag, kan man vælge at løbe 2. dags turen i stedet for.

¹ Roligt tempo (grøn) er hvor du stadigvæk kan tale. Moderat tempo (gul) kan du kun sige korte sætninger. Højt tempo (rød) kan du kun lige svare.