

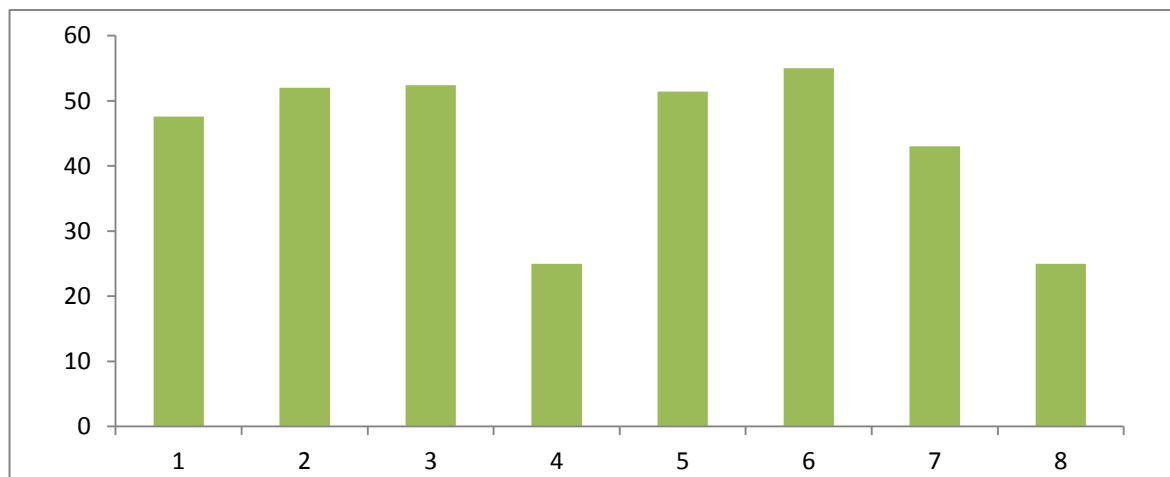
10 KM ØVET

10 km løbeprogram til at komme under 40 minutter på 8 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		VO2-max / Hastighed	Let løb	Let løb	Let løb	Tempo	Marathon
INTENSITET (1-5)		4/5	1	1	1	3	2
PULS		98-100%	65-79%	65-79%	65-79%	88-92%	80-90%
HASTIGHED		3:47 / 3:31	4:59	4:59	4:59	4:08	4:22

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1		7x800m	5 km	13 km		2x3 km	8 km
Uge 2		6x1000m	5 km	14 km		3x3 km	8 km
Uge 3		4x1600m	5 km	15 km		4x2 km	8 km
Uge 4			10 km		10 km		5 km
Uge 5		15x400m	6 km	14 km		2x3 km	9 km
Uge 6		7x1000m	6 km	15 km		2x4 km	9 km
Uge 7		5x1600m	6 km	10 km		2x2,5 km	5 km
Uge 8			10 km		5 km		10 km

ANTAL KM PR UGE



<http://iloebesko.dk/loebeprogrammer/>