

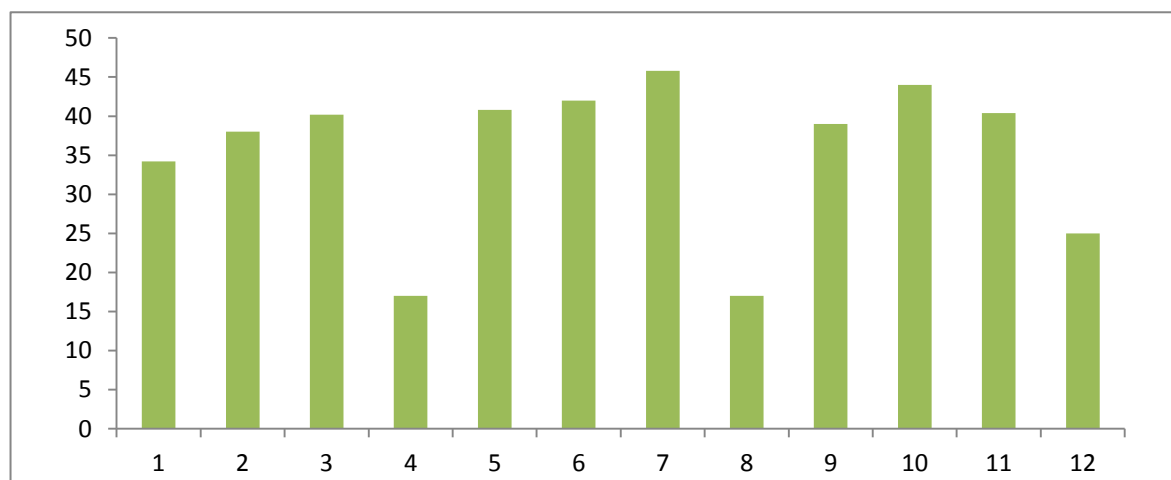
10 KM LET ØVET

10 km løbeprogram til at komme under 50 minutter på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE	Let løb	VO2-max / Hastighed	Let løb	Let løb		Tempo	
INTENSITET (1-5)	1	4/5	1	1		3	
PULS	65-79%	98-100%	65-79%	65-79%		88-92%	
HASTIGHED	6:04	4:40 / 4:26	6:04	6:04		05:06	

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1	7 km	4x800m		8 km		2x3 km	
Uge 2	7 km	4x1000m		9 km		2x4 km	
Uge 3	7 km	2x1600m		10 km		2x5 km	
Uge 4	5 km		5 km	7 km			
Uge 5	8 km	6x800m		9 km		3x3 km	
Uge 6	8 km	5x1000m		10 km		3x3 km	
Uge 7	8 km	3x1600m		11 km		3x4 km	
Uge 8	5 km		5 km	7 km			
Uge 9	9 km	10x400m		10 km		2x3 km	
Uge 10	9 km	6x1000m		11 km		2x4 km	
Uge 11	9 km	4x1600m		10 km		2x2,5 km	
Uge 12	5 km			10 km			10 km

ANTAL KM PR UGE



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