

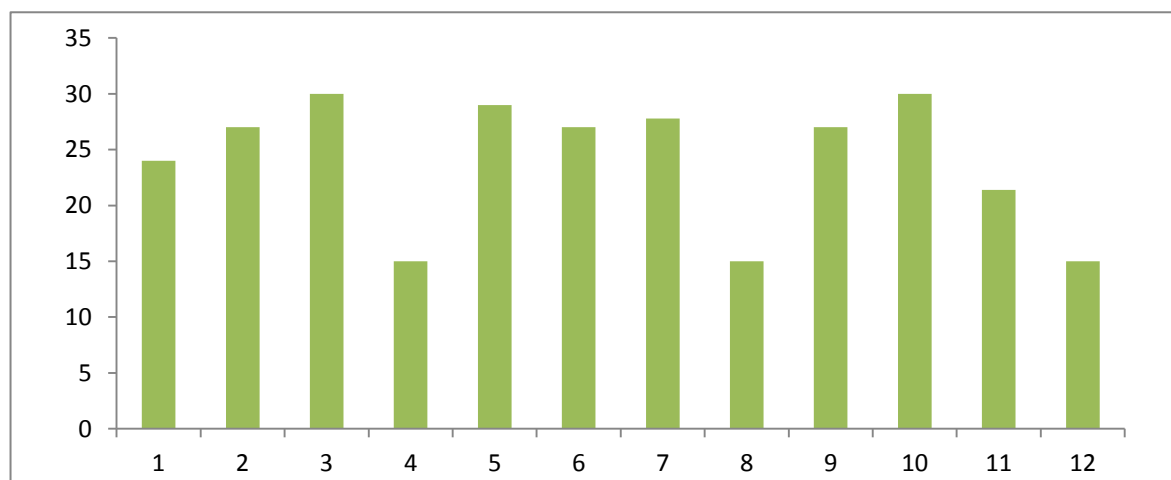
10 KM BEGYNDER

10 km løbeprogram til at komme under 60 minutter på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE	Let løb	VO2-max / Hastighed		Let løb		Tempo	Marathon
INTENSITET (1-5)	1	4/5		1		3	2
PULS	65-79%	98-100%		65-79%		88-92%	80-90%
HASTIGHED	7:04	5:53 / 5:19		7:04		6:02	6:32

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

ANTAL KM PR UGE



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