

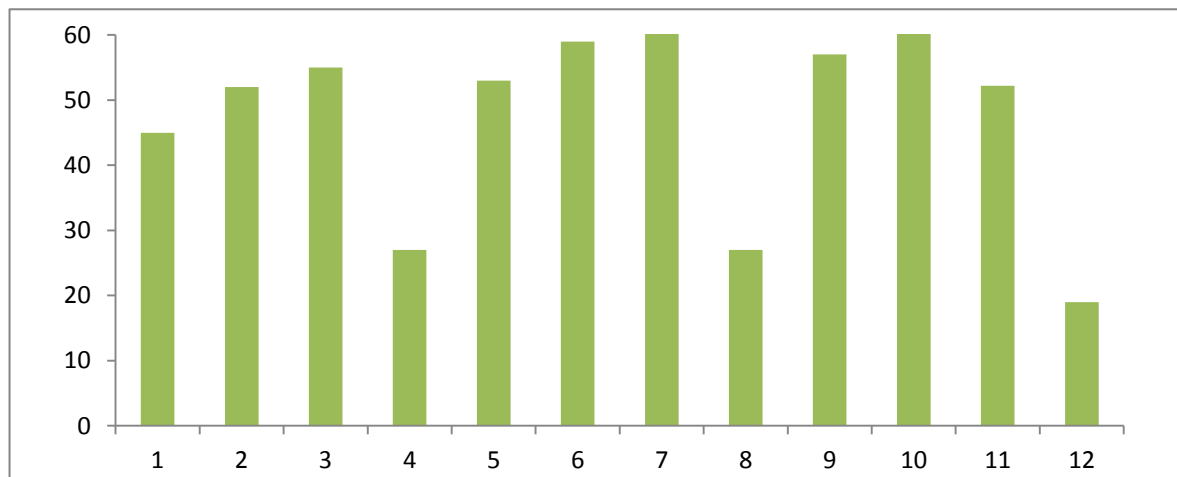
# 5 KM EKSPERT

5 km løbeprogram til at komme under 17 minutter på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		VO2-max / Hastighed	Let løb	Marathon		Tempo	Let løb
INTENSITET (1-5)		4/5	1	2		3	1
PULS		98-100%	65-79%	80-90%		88-92%	65-79%
HASTIGHED		3:21 / 3:05	04:29	3:52		3:40	4:29

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1		10x200m	6 km	12 km		5 km	10 km
Uge 2		5x1000m	6 km	12 km		7 km	12 km
Uge 3		4x1200m	6 km	12 km		9 km	14 km
Uge 4			8 km	10 km		5 km	
Uge 5		10x400m	6 km	14 km		5 km	14 km
Uge 6		6x1000m	6 km	14 km		7 km	16 km
Uge 7		5x1200m	6 km	14 km		9 km	18 km
Uge 8			8 km	10 km		5 km	
Uge 9		10x200m	6 km	16 km		5 km	18 km
Uge 10		7x1000m	6 km	16 km		7 km	20 km
Uge 11		6x1200m	6 km	10 km		9 km	10 km
Uge 12			6 km	8 km			5 km

ANTAL KM PR UGE



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