

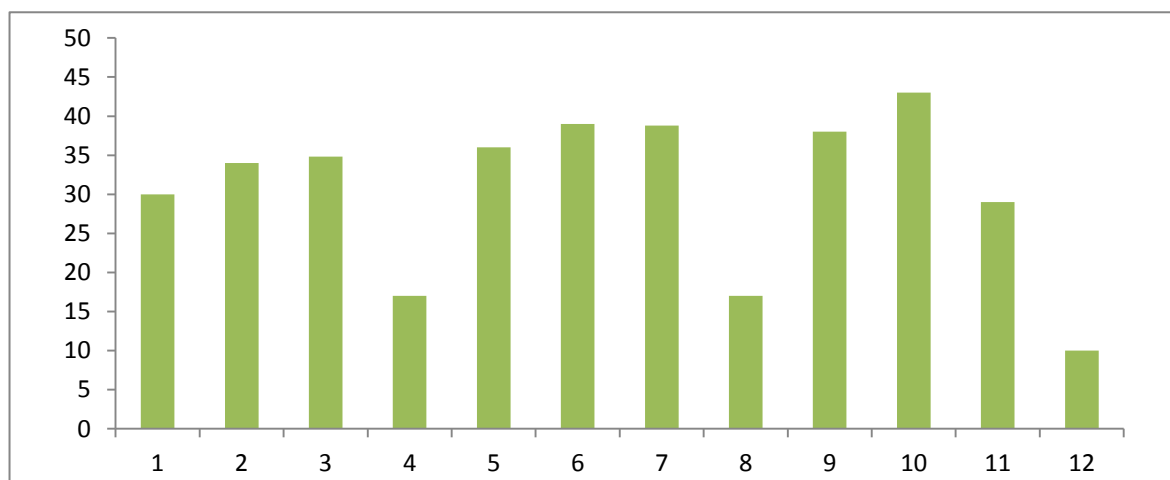
5 KM ØVET

5 km løbeprogram til at komme under 20 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		3:55 / 3:39	5:10	4:30		4:15	5:10

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

ANTAL KM PR UGE



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