

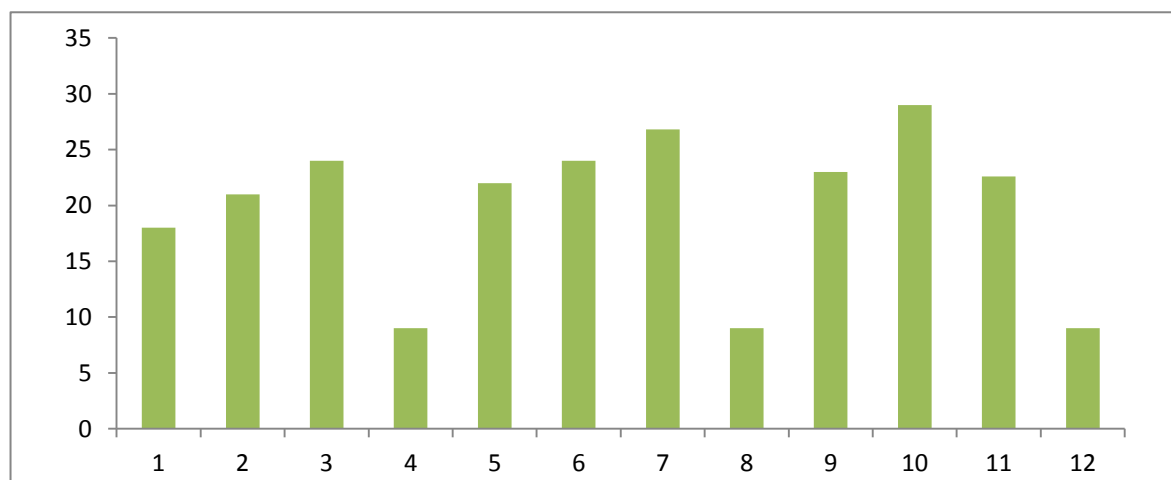
5 KM LET ØVET

5 km løbeprogram til at komme under 25 minutter på 12 uger

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
TYPE		VO2-max / Hastighed		Marathon		Tempo	
INTENSITET (1-5)		4/5		2		3	
PULS		98-100%		80-90%		88-92%	
HASTIGHED		4:50 / 4:36		5:41		5:17	

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
Uge 1		10x200m		5 km		4 km	
Uge 2		3x1000m		6 km		5 km	
Uge 3		5x800m		7 km		6 km	
Uge 4				4 km		5 km	
Uge 5		10x400m		6 km		5 km	
Uge 6		4x1000m		7 km		6 km	
Uge 7		6x800m		8 km		7 km	
Uge 8				4 km		5 km	
Uge 9		10x200m		8 km		6 km	
Uge 10		5x1000m		10 km		7 km	
Uge 11		7x800m		6 km		4 km	
Uge 12				4 km			5 km

ANTAL KM PR UGE



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