

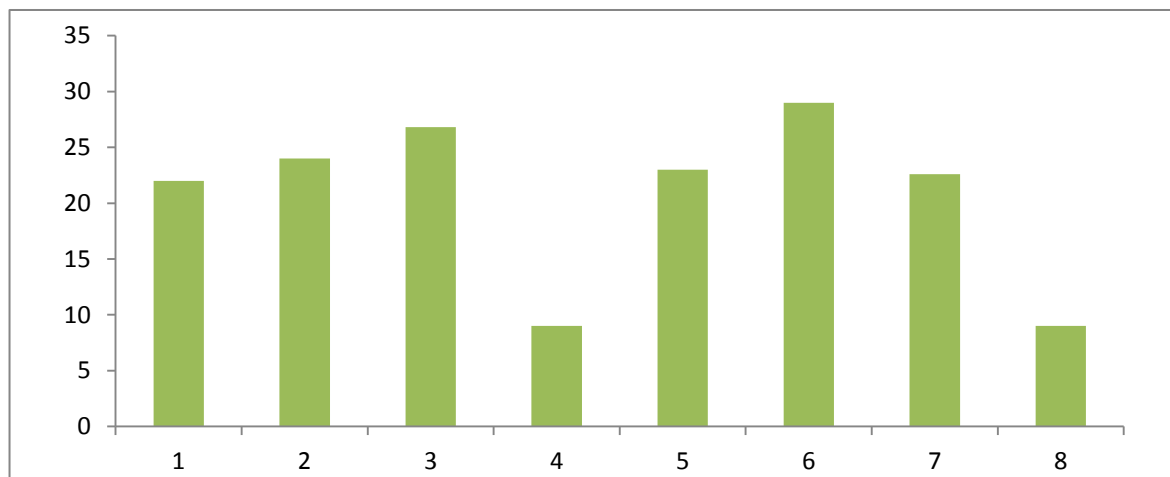
# 5 KM LET ØVET

5 km løbeprogram til at komme under 25 minutter på 8 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		5:46 / 5:32	7:30	6:50		6:16	7:30

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

ANTAL KM PR UGE



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