



## Træningsprogram – 10 km

**Mål:** At kunne løbe 10 km i et stræk

**Forudsætning:** Kan løbe 5 km i et stræk

**Træning:** 3 gange om ugen

**Start:** Tirsdag d. 7. september

Måned	Uge	Tirsdag min	Torsdag km	Lørdag/søndag min	I alt Min/uge
Sept.	36	40	5 km (30-40 min)	35	110
	37	46	5 km (30-40 min)	37	118
	38	52	5 km (30-40 min)	39	126
	39	35	5 km (restitution)	25	95
Okt.	40	58	5 km (30-40 min)	41	134
	41	64	5 km (30-40 min)	43	142
	42	70	5 km (30-40 min)	45	150
	43	45	5 km (restitution)	25	105
	44	Løb 10 km			

Al træning gennemføres med moderat intensitet (ca. 75 – 85 % af max puls) undtagen hvor restitutionens løb er angivet. Her er træningen med lav intensitet (ca. 65 – 75 % af max puls).