



Træningsprogram – 10 km

Mål: At kunne løbe 10 km i et stræk samt løbe hurtigere

Forudsætning: Kan løbe 5 km i et stræk og har løbetrænnet det sidste ½ år

Træning: 3 gange om ugen

Start: Tirsdag d. 7. september

Måned	Uge	Tirsdag	Torsdag	Lørdag	I alt
Sept.	36	6 km	5 km	7 km	18 km
	37	7 km	5 km	8 km	20 km
	38	8 km	5 km	9 km	22 km
	39	5 km tempo	5 km (restitution)	5 km tempo	15 km
Okt.	40	8 km + fartlege	5 km	(6 km) 6 x 2 min / 1 min pause	19 km
	41	9 + fartlege	5 km	(7 km) 4 x 5 min / 2 min pause	21 km
	42	10 km	5 km	(8 km) 4 x 5 min / 2 min pause 4 x 2 min / 1 min pause	23 km
	43	5 km tempo	5 km (restitution)	5 km tempo	15 km
		Løb 10 km konkurrence			

Uden angivelse er træningen med moderat intensitet (ca. 75 – 85 % af max puls)

Restitutions løb er med lav intensitet (ca. 65 – 75 % af max puls)

Tempotræning/anaerob tærskelværdi træning med intensitet (ca. 85 % af max puls)

Intervaltræning er med høj intensitet (> 85 % af max puls). Første og sidste interval er med samme fart. Pause er løb med lav intensitet.