

# 5 KM TRÆNINGSPROGRAM



Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Tips & inspiration
1	Løb 2 min Gå 3 min Gentag 4 gange	Løb 2 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 3min Gå 2min Gentag 3 gange	Beløn dig selv med en god middag, massage eller en film.
2	Løb 3 min Gå 2 min Gentag 4 gange	Løb 3 min Gå 2 min 2 x 10-20-30 intervaller (løb så hurtigt du kan i 10 sekunder, gå 10 sekunder, løb 20 sekunder osv.) Gentag 3 gange	Løb 4 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Fin en fed rute et sted, hvor du normalt ikke kommer forbi
3	Løb 4 min Gå 2 min Gentag 4 gange	Løb 4 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 5min Gå 2min Gentag 3 gange	Prøv at lægge lidt styrke- træning eller coreøvelser ind i dine pauser.
4	Løb 5 min Gå 2 min Gentag 4 gange	Løb 5 min Gå 2 min 3 x 10-20-30 intervaller Gentag 3 gange	Løb 5 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Prøv at løbe 10-20-30 intervaller på en fast rute. Når du længere for hver gang?
5	Løb 5 min Gå 1,5 min Gentag 4 gange	Løb 5 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Løb 6 min Gå 1,5 min Gentag 3 gange	Prøv at lokke din ven/ kæreste/børn med på din løbetur. Det bliver lettere og sjovere, når man gør det sammen.
6	Løb 6 min Gå 1,5 min Gentag 4 gange	Løb 6min Gå 1,5min Gentag 3 gange	Løb 6min Gå 1min Gentag 3 gange	
7	Løb 6 min Gå 1 min Gentag 4 gange	Løb 6min Gå 1min Gentag 3 gange	Løb 7min Gå 1min Gentag 3 gange	Udnyt dit lokalområde. Bænke eller træstammer kan bruges til armbøjninger eller hop. Du kan også hop- pe eller løbe op ad trapper.
8	Løb 7 min Gå 1 min Gentag 4 gange	Løb 7min Gå 1min Gentag 3 gange	Løb 10min Gå 2min Gentag 2 gange	Prøv at lægge små 8-10 sek. sprinter ind på din tur. De styrker din benmuskulatur, også når du løber i et roligt tempo. Husk at varme op inden!
9	Løb 10 min Gå 2 min Gentag 3 gange	Løb 10 min Gå 1 min Gentag 3 gange	Løb 10min Gå 1min Gentag 2 gange	Varier dit løbetempo. Sæt farten skiftevis op og ned mellem lygtepæle eller træer.
10	Løb 7 minutter Gå 2 min	Løb 7 minutter Gå 2 min	Testløb 5 km	Du er nu klar til at prøve kræfter med 5 kilometer. Husk at fejre din personlige sejr!