5 km løbetræningsprogram

uge 1	2			5	6	7	8	9	10
4 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
3 min. løb	4 min. løb	5 min. løb	6 min. løb	7 min. løb	8 min. løb	9 min. løb	10 min. løb	11 min. løb	12 min. løb
4 min. gang	3 min. gang	3 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
2 min. løb	3 min. løb	4 min. løb	5 min. løb	6 min. løb	7 min. løb	8 min. løb	9 min. løb	10 min. løb	11 min. løb
1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang
14 min. i alt	**14 min. i alt**	**16 min. i alt**	**16 min. i alt**	**18 min. i alt**	**20 min. i alt**	**22 min. i alt**	**24 min. i alt**	**26 min. i alt**	**28 min. i alt**
4 min. gang	3 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
3 min. løb	5 min. løb	6 min. løb	7 min. løb	8 min. løb	9 min. løb	10 min. løb	11 min. løb	12 min. løb	13 min. løb
4 min. gang	3 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang
3 min. løb	4 min. løb	5 min. løb	6 min. løb	7 min. løb	8 min. løb	9 min. løb	10 min. løb	11 min. løb	12 min. løb
1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang	1 min. gang
15 min. i alt	**16 min. i alt**	**16 min. i alt**	**18 min. i alt**	**20 min. i alt**	**22 min. i alt**	**24 min. i alt**	**26 min. i alt**	**28 min. i alt**	**30 min. i alt**
3 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	2 min. gang	**5 km eller**
4 min. løb	8 min. løb	10 min. løb	12 min. løb	14 min. løb	16 min. løb	20 min. løb	23 min. løb	26 min. løb	**30 min. løb**
3 min. gang	5 min. gang	5 min. gang	5 min. gang	5 min. gang	5 min. gang	5 min. gang	5 min. gang	5 min. gang	
3 min. løb	**15 min. i alt**	**17 min. i alt**	**19 min. i alt**	**21 min. i alt**	**23 min. i alt**	**27 min. i alt**	**30 min. i alt**	**33 min. i alt**	
1 min. gang									
14 min. i alt									