

Løbeprogram, begynder, 12 ugers, 5 km

UGE 1	1. dag	2. dag	3. dag
	5 min gang	5 min gang	5 min gang
	1 min løb	1 min løb	2 min løb
	5 min gang	5 min gang	4 min gang
	1 min løb	1 min løb	1 min løb
	3 min gang	3 min gang	2 min gang
	15 min i alt	15 min i alt	14 min i alt
UGE 2	1. dag	2. dag	3. dag
	5 min gang	5 min gang	5 min gang
løb	2 min løb	2 min løb	2 min
	4 min gang	4 min gang	4 min gang
	1 min løb	2 min løb	2 min løb
	2 min gang	2 min gang	1 min gang
	14 min i alt	14 min i alt	14 min i alt
UGE 3	1. dag	2. dag	3. dag
	4 min gang	4 min gang	3 min gang
	3 min løb	3 min løb	4 min løb
	4 min gang	4 min gang	3 min gang
	2 min løb	3 min løb	3 min løb
	1 min gang	1 min gang	1 min gang
	14 min i alt	15 min i alt	14 min i alt

UGE 4	1. dag	2. dag	3. dag
	3 min gang	3 min gang	2 min gang
	4 min løb	5 min løb	8 min løb
	3 min gang	3 min gang	5 min gang
	3 min løb	4 min løb	
	1 min gang	1 min gang	
	14 min i alt	16 min i alt	15 min i alt

UGE 5	1. dag	2. dag	3. dag
	3. min gang	2 min gang	2 min gang
	5 min løb	6 min løb	10 min løb
	3 min gang	2 min gang	5 min gang
	4 min løb	5 min løb	
	1 min gang	1 min gang	
	16 min i alt	16 min i alt	17 min i alt

UGE 6	1. dag	2. dag	3. dag
	2. min gang	2 min gang	2 min gang
	6 min løb	7 min løb	12 min løb
	2 min gang	2 min gang	5 min gang
	5 min løb	6 min løb	
	1 min gang	1 min gang	
	16 min i alt	18 min i alt	19 min i alt

UGE 7	1. dag	2. dag	3. dag
	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	7 min løb	8 min løb	14 min løb
	2 min gang	2 min gang	5 min gang
	6 min løb	7 min løb	
	1 min gang	1 min gang	
	18 min i alt	20 min i alt	21 min i alt

UGE 8	1. dag	2. dag.	3. dag
	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	8 min løb	9 min løb	16 min løb
	2 min gang	2 min gang	5 min gang
	7 min løb	8 min løb	
	1 min gang	1 min gang	
	20 min i alt	22 min i alt	23 min i alt

UGE 9	1. dag	2. dag	3. dag
	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	9 min løb	10 min løb	20 min løb
	2 min gang	2 min gang	5 min gang
	8 min løb	9 min løb	
	1 min gang	1 min gang	
	22 min i alt	24 min i alt	27 min i alt

UGE 10	1. dag	2. dag	3. dag
	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	10 min løb	11 min løb	23 min løb
	2 min gang	2 min gang	5 min gang
	9 min løb	10 min løb	
	1 min gang	1 min gang	
	24 min i alt	26 min i alt	30 min i alt

UGE 11	1. dag	2. dag	3. dag
	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	11 min løb	12 min løb	26 min løb
	2 min gang	2 min gang	5 min gang
	10 min løb	11 min løb	
	1 min gang	1 min gang	
	26 min i alt	28 min i alt	33 min i alt

UGE 12	1. dag	2. dag	3. dag
	2 min gang	2 min gang	2 min gang
	12 min løb	13 min løb	30 min løb eller 5 km
	2 min gang	2 min gang	
	11 min løb	12 min løb	
	1 min gang	1 min gang	
	28 min i alt	30 min i alt	