

MOTIONSØB I DK

Komplet oversigt over motionsløb i Danmark m.m.

5 km. forbedring, program 1. 12 uger

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag	5 km. løb	8 km. fartleg	10 km. løb	12 km. løb
2. dag	Int. 4x500 m.	Int. 5x600 m.	Int. 5x800 m.	Int. 5x500 m.
3. dag	5 km. løb	10 km. løb	5 km. løb	5 km. løb
4. dag		5 km. tempo		

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1. dag	10 km. løb	12 km. løb	15 km. løb	10 km. fartleg
2. dag	Int. 5x800 m.	Int. 5x1000 m.	Int. 4x500 m.	Int. 5x1000 m.
3. dag	5 km. tempo	8 km. løb	5 km. tempo	10 km. løb
4. dag	8 km. fartleg			

	Uge 9	Uge 10	Uge 11	Uge 12
1. dag	13 km. løb	10 km. tempo	8 km. løb	13 km. løb
2. dag	Int. 5x800 m.	Int. 4x500 m.	Int. 10x400 m.	10 km. fartleg
3. dag	5 km. fartleg	5 km. løb	5 km. tempo	5 km. tempo
4. dag		8 km. fartleg		

NB.: Løb=moderat behageligt tempo. Tempo=højere tempo end Løb. Interval=Højere tempo end Tempo samt 1-2 min. rolig jogging i pauserne. Fartleg=3-4 indlagte spurter af forskellig længde.

Husk grundig opvarmning før start. Især før intervaltræningen.