

Fedtforbrænding

Forudsætning: 5 km.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag	Løb 5 km.	Fartleg 5 km.	Cykle 10 km.	Løb 5 km.
2. dag	Tempo 3 km.	Svøm ½ time	Løb 6 km.	Tempo 3 km. + cykle 10 km. eller svøm ½ time
3. dag	Cykle 10 km.	Løb 5 km.	Tempo 3 km.	Fartleg 6 km.

NB.: God opvarmning før træningen er vigtig ikke mindst før tempoløb.

Løb=moderat behageligt tempo. Tempo=højere tempo end løb.

Fartleg=moderat løb med indlagte korte spurter af 1 til 2 min. varighed.