

Hård intervaltræning til forbedring af 5-10 km.

Før du påtager dig dette program, skal du have en rigtig god grundform. Du skal gerne kunne løbe 10 km. på under 45 min. og have løbet mindst 9-12 mdr. Intervaltræning er hårdt og kan medføre skader, hvis ikke muskler, sener og væv er tilstrækkelig optrænet.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
Dag 1	Int. 5x200 m. 2 min. pause ml. int.	Int. 5x200 m. 3 min. pause ml. int. 10 min. pause Int. 3x1000 m. 2 min. pause ml. int.	Løb 3 km.	Int. 6x800 m. 1½ min. pause ml. int. Pause 10 min. Int. 6x100 m. 3 min. pause ml. int.
Dag 2	Løb 3 km.	Let løb 3 km.	Int. 5x1000 m. 1½ min. pause ml. int. 10 min. pause Int. 10x100 m. 2 min. pause ml. int.	Løb 3 km.
Dag 3	Int. 5x200 m. 2 min. pause ml. int.	Int. 5x800 m. 1½ min pause ml. int.	Let løb 3 km.	Int. 8x500 m. 2 min. pause ml. int. Pause 10 min. Int. 8x200 m. 3 min. pause ml. int.
Dag 4	Let løb 5 km.	Løb 3 km.	Løb 8 km.	Let løb 3 km.
Km. i alt pr. uge	10 km.	14 km.	20 km.	17 km.

N.B.: Husk grundig opvarmning før intervaltræningen. Brug mindst 15 min. på opvarmning og 10 min. på nedkøling. I pauserne mellem intervallerne skal du ikke stå stille, men lunte langsomt rundt.