

Vedligeholdelsesprogram 1, 10 km.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag	Løb 8 km. / 45 min.	Interval 4x1500 m.	Løb 10 km. / 50 min.	Restitution 10 km. / 55 min.
2. dag	Løb 10 km. / 50 min.	Restitution 8 km. / 50 min.	Tempo 8 km. / 40 min.	Løb 5 km. / 25 min.
3. dag	Tempo 5 km. / 20 min.	Løb 13 km. / 55 min.	Løb 15 km. / 75 min.	

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

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

Der kan enten løbes den angivne distance eller løbes den angivne tid. Tiden er ikke udtryk for hastigheden af den angivne distance. Programmet gentages måned for måned.