

# Vedligeholdelsesprogram 2, 21 km.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1. dag	15 km. løb Puls zone 1, 2 km. Puls zone 2, 4 km. Puls zone 3, 9 km.	20 km. løb Puls zone 1, 4 km. Puls zone 2, 7 km. Puls zone 3, 9 km.	10 km. løb Puls zone 1, 2 km. Puls zone 2, 4 km. Puls zone 3, 4 km.	8 km. løb Puls zone 2, 2 km. Puls zone 3, 6 km.
2. dag	Int. 4x1,5 km. Puls zone 3 og jog	15 km. løb Puls zone 1, 4 km. Puls zone 2, 7 km. Puls zone 3, 4 km.	25 km. løb Puls zone 1, 4 km. Puls zone 2, 13 km. Puls zone 3, 8 km.	5 km. tempo Puls zone 5, 5 km.
3. dag	10 km. tempo Puls zone 3, 4 km. Puls zone 4, 6 km.	10 km. tempo Puls zone 3, 4 km. Puls zone 4, 6 km.	7 km. tempo Puls zone 5, 7 km.	

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

Puls angives som % af max. puls. Zone 1=68-72%, zone 2=72-78%, zone 3=79-85%, zone 4= 82-87%, zone 5=85-90%