

## HÅRD INTERVALTRÆNING. 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 50 min. og have løbet mindst 9-12 mdr. Intervaltræning er hårdt og kan medføre skader, hvis ikke muskler, sener og væv er tilstrækkelig trænet.

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
<b>1. dag</b>	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.
<b>2. dag</b>	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.
<b>3. dag</b>	15 min. 10-20-30	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.
<b>4. dag</b>	Let løb 5 km.	Løb 5 km.	Løb 8 km.	Let løb 3 km.

**NB.:** God opvarmning før træning er vigtigt. Ikke mindst før intervaltræning.  
10-20-30 = 10 sek. spurt, 20 sek. moderat løb, 30 sek. jog. I alt 1 min.