

Løb hurtigere på 5km!

	1. træningspas	2. træningspas	3. træningspas
Uge 1	Fartleg: 10 min roligt. 3x3 min hurtigt. 2 min jogpause. 10 min roligt.	Fartleg: 10 min roligt. 3x2 min hurtigt tempo. 10 min roligt.	45 min roligt tempo
Uge 2	Opv. 10 min. 3x5 min hurtigt tempo. Afjog 10 min.	Bakkesprint: Opv. 10 min. Find en bakke på ca 100m. 4x bakkesprint til toppen. Afjog 10 min.	50 min roligt tempo
Uge 3	40 min løb: Efter 15 min skal tempoet stige og holdes i 15 min. 10 min afjog.	25 min roligt tempo. Afsluttes med: 2x10 jump squats 2x16 lunges 2x10 løbespring 4x100m sprint	50 min roligt tempo
Uge 4	Opv. 10 min. 20 min tempotur (løb tæt på din konkurrencefart). Afjog 10 min.	Bakkesprint: Opv. 10 min. Find en bakke på ca 100m. 5x bakkesprint til toppen. Afjog 2 km	55 min roligt tempo
Uge 5	Fartleg: 10 min roligt. 3x4 min hurtigt. 10 min roligt.	25 min roligt tempo. Afsluttes med: 3x10 jump squats 3x16 lunges 3x10 løbespring 4x100m sprint	1 time roligt tempo
Uge 6	40 min i stigende tempo. 10 min afjog.	Bakkesprint: Opv. 10 min. Find en bakke på ca 100m. 6x bakkesprint til toppen. Afjog 10 min.	1 time roligt tempo
Uge 7	Opv. 10 min. 3x5 min hurtigt tempo. Afjog 10 min.	Opv. Jog 10 min. 5x2min intervaller Afjog Jog 10 min	45 min roligt tempo
Uge 8	30 min jog. Indlæg 6 korte spurter á 30 sek.	5 km jog.	5 km konkurrence

Vejledning:

1.træningspas er her du tager de lange intervaller. De skal løbes i det tempo du gerne vil løbe din 5 km på. Det vil sige, at hvis du gerne vil ned og løbe din 5 km på 25 min, så skal dine intervaller løbes på 5.00 pr km.

2.træningspas er de korte intervaller. Der skal mere tempo på, og bakkesprintene er med for at give mere "modstand" men også for at træne din løbeteknik. Du bliver her tvunget til at trække mere

med armene og løfte knæene højere op. Nogle af passene er med styrketræning i stedet for de korte intervaller. Bare rolig, du skal nok få pulsen op, og få forbedret din løbeteknik.

3. træningspas er hvor du får kilometer i benene. De skal løbes i et meget langsomt tempo, måske langsommere end du lige tror, virkelig tøffe-tempo. Dette er bl.a. for at vænne din krop til at forbrænde mere fedt end kulhydrater, og for at du får noget mængdetræning der ikke slider på kroppen.