

Run For Fun ☺ træningsprogram – Fra 5 til 10 km på 14 uger

Man kan selv vælge om man vil løbe antal km eller om man vil løbe antal minutter.

Det kan være en god idé at gå ca. 1 min når man har løbet i ca. 15 min / 2 km. Dette gentages gennem hele programmet.

Uge	Tirsdag	Torsdag	Weekend
	Km/min	Km/min	Km/min
1	4 / 30	Run For Fun Træning 5 / 35	5 / 35
2	4 / 30	Run For Fun Træning 5 / 35	5 / 35
3	5 / 35	Run For Fun Træning 5 / 35	5 / 45
4	5 / 35	Run For Fun Træning 5 / 35	6 / 45
5	5 / 35	Run For Fun Træning 6 / 45	6 / 45
6	5 / 35	Run For Fun Træning 6 / 45	7 / 50
7	6 / 45	Run For Fun Træning 6 / 45	7 / 50
8	6 / 45	Run For Fun Træning 6 / 45	7 / 50
9	6 / 45	Run For Fun Træning 7 / 50	7 / 50
10	6 / 45	Run For Fun Træning 7 / 50	8 / 60
11	6 / 45	Run For Fun Træning 7 / 50	8 / 60
12	6 / 45	Run For Fun Træning 8 / 60	8 / 60
13	6 / 45	Run For Fun Træning 8 / 60	9 / 65
14	6 / 45	10 km ☺ Til lykke....du har nået dit mål ☺	