

## Hold 1 – Du skal starte stille og roligt op efter mange års inaktivitet

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1	4	1	2	1	2	1	2	1	2	16	4	12	
2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	20	8	12	
3	4	2	2	3	2	2	2	3	2	22	10	12	
4	4	2	2	3	2	3	2	3	2	23	11	12	
5	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12	
6	4	3	2	3	2	3	2	3	2	24	12	12	
7	4	3	2	1	1	3	2	4	2	22	11	11	
8	4	4	2	1	1	3	2	4	2	23	12	11	
9	4	4	2	1	1	4	2	4	2	24	13	11	
10	4	4	2	1	1	5	2	5	2	26	15	11	
11	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11	
12	4	4	2	2	1	5	2	5	2	27	16	11	
13	4	5	2	2	1	5	2	5	2	28	17	11	
14	3	5	1	2	1	5	2	5	2	26	17	9	
15	3	5	1	2	1	5	1	6	2	26	18	8	
16	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	19	7	
17	3	6	1	2	1	6	1	6	1	27	20	7	
18	3	6	1	2	1	6	1	7	1	28	21	7	
19	3	7	1	3	1	5	1	7	1	29	22	7	
20	3	7	1	3	1	6	1	8	1	31	24	7	
21	3	7	1	3	1	6	1	8	1	31	24	7	
22	3	8	1	3	1	6	1	8	1	32	25	7	
23	3	8	1	3	1	6	1	9	1	33	26	7	
24	3	8	1	4	1	6	1	9	1	34	27	7	
25	3	9	1	4	1	7	1	9	1	36	29	7	
26	3	9	1	4	1	7	1	10	1	37	30	7	
27	3	9	1	5	1	8	1	10	1	39	32	7	
28	3	10	1	5	1	8	1	10	1	40	33	7	
29	3	10	1	5	1	9	1	11	1	42	35	7	
30	3	10	1	5	1	10	1	11	1	43	36	7	

løb med forhøjet tempo

## Hold 2 – Du er begynder indenfor løb, men kan have dyrket anden fysisk aktivitet

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1	4	4	1	2	1	3	1	2	2	20	11	9	
2	4	4	1	3	2	3	1	3	1	22	13	9	
3	4	4	1	3	2	4	1	4	1	24	15	9	
4	4	5	1	3	2	4	1	5	1	26	17	9	
5	4	5	1	3	2	5	1	5	1	27	18	9	
6	4	6	1	3	2	5	1	5	1	28	19	9	
7	4	6	1	3	1	5	1	6	1	28	20	8	
8	4	6	1	3	1	6	1	6	1	29	21	8	
9	4	6	1	3	1	6	1	7	1	30	22	8	
10	4	7	1	3	1	6	1	7	1	31	23	8	
11	4	7	1	3	1	6	1	7	1	31	23	8	
12	4	8	1	3	1	6	1	7	1	32	24	8	
13	4	8	1	4	1	6	1	7	1	33	25	8	
14	3	8	1	4	1	7	1	7	1	33	26	7	
15	3	8	1	4	1	7	1	8	1	34	27	7	
16	3	8	1	4	1	8	1	8	1	35	28	7	
17	3	8	1	5	1	8	1	8	1	36	29	7	
18	3	8	1	5	1	9	1	8	1	37	30	7	
19	3	8	1	5	1	9	1	9	1	38	31	7	
20	3	9	1	5	1	10	1	8	1	39	32	7	
21	3	9	1	6	1	10	1	8	1	40	33	7	
22	3	9	1	6	1	11	1	9	1	42	35	7	
23	3	9	1	6	1	11	1	9	1	42	35	7	
24	3	10	1	6	1	12	1	10	1	45	38	7	
25	3	11	1	6	1	13	1	10	1	47	40	7	
26	3	11	1	7	1	13	1	10	1	48	41	7	
27	3	11	1	7	1	14	1	11	1	50	43	7	
28	3	12	1	7	1	14	1	11	1	51	44	7	
29	3	12	1	7	1	15	1	12	1	53	46	7	
30	3	13	1	7	1	15	1	13	1	55	48	7	

Løb med forhøjet tempo

### Hold 3 – Du løber af og til, men ønsker en mere struktureret og kontinuert træning

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført
1	4	5	1	4	1	5	1	4	2	27	18	9	
2	4	7	1	4	2	6	1	3	1	29	20	9	
3	4	9	1	4	2	9	1			30	22	8	
4	4	9	1	4	2	8	1			29	21	8	
5	3	10	1	4	1	9	1			29	23	6	
6	3	11	1	4	1	10	1			31	25	6	
7	3	12	1	4	1	11	1			33	27	6	
8	3	11	1	4	1	11	1			32	26	6	
9	3	13	1	4	1	12	1			35	29	6	
10	3	14	1	4	1	12	1			36	30	6	
11	4	14	1	5	1	13	1			39	32	7	
12	2	14	1	5	1	13	1			37	32	5	
13	2	16	1	5	1	13	1			39	34	5	
14	2	16	1	5	1	14	1			40	35	5	
15	2	17	1	5	1	14	1			41	36	5	
16	2	16	1	5	1	14	1			40	35	5	
17	2	17	1	5	1	15	1			42	37	5	
18	1	18	1	6	1	15	1			43	39	4	
19	1	20	1	6	1	16	1			46	42	4	
20	1	19	1	6	1	16	1			45	41	4	
21	1	21	1	6	1	17	1			48	44	4	
22	1	21	1	7	1	17	1			49	45	4	
23	1	22	1	7	1	19	1			52	48	4	
24	1	22	1	7	1	18	1			51	47	4	
25	1	24	1	7	1	19	1			54	50	4	
26	1	26	1	8	1	19	1			57	53	4	
27	1	28	1	8	1	20	1			60	56	4	
28	1	27	1	8	1	20	1			59	55	4	
29	1	29	1	8	1	21	1			62	58	4	
30	1	30	1	8	1	22	1			64	60	4	

Løb med forhøjet tempo

## Hold 4 – Du kan løbe op mod 10 km, men vil have værktøjer til at gennemføre løb på 13-15 km

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
1	5		5			5		15	
2	6		5			5		16	
3	6		6			5		17	
4	6		5			5		16	
5	6		6			5		17	
6	6		6			6		18	
7	7		6			6		19	
8	7		6			6		19	
9	7		7			6		20	
10	7		7			7		21	
11	8		7			7		22	
12	8		7			7		22	
13	8		8			7		23	
14	8		8			8		24	
15	9		8			8		25	
16	9		7			8		24	
17	9		8			8		25	
18	10		8			9		27	
19	11		8			8		27	
20	11		8			8		27	
21	12		8			6		26	
22	13		9			9		31	
23	14		10			9		33	
24	14		9			9		32	
25	14		11			9		34	
26	16		11			9		36	
27	17		11			10		38	
28	15		8			8		31	
29	10		6			6		22	
30	6		5		Konkurrence dag			11	
31	Gå / cykle		5			5		10	let træning
32	5		5			7		17	let træning

Fartlege og tempotræning på maksimalt halvdelen af turen. Kan afløses af løb i konkurrencetempo

## Hold 5 – Du kan løbe omkring 10 km, men vil have værktøjer til at gennemføre ½-marathon

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
1	8		8			8		24	
2	9		8			8		25	
3	9		9			8		26	
4	9		8			8		25	
5	9		9			9		27	
6	10		9			9		28	
7	10		10			9		29	
8	10		9			9		28	
9	10		10			10		30	
10	11		10			10		31	
11	11		11			10		32	
12	11		10			10		31	
13	12		10			11		33	
14	12		11			11		34	
15	13		11			11		35	
16	12		11			11		34	
17	14		11			12		37	
18	15		11			12		38	
19	15		12			12		39	
20	14		11			12		37	
21	15		11			12		38	
22	16		11			13		40	
23	17		11			13		41	
24	17		12			12		41	
25	19		12			13		44	
26	18		12			14		44	
27	16		12			12		40	
28	13		10			10		33	
29	10		8			6		24	
30	7		5		Konkurrence dag			12	
31	Gå / cykle		5			5		10	let træning
32	5		5			7		17	let træning

Fartlege og tempotræning på maksimalt halvdelen af turen. Kan afløses af løb i konkurrencetempo

## Hold 6 – Du er en erfaren og veltrænet løber, som ønsker at løbe langdistanceløb i højt tempo

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6	Dag 7	I alt	Gennemført
1	12		10			13		35	
2	8		11			13		32	
3	10		11			14		35	
4	11		10			13		34	
5	11		11			14		36	
6	11		12			15		38	
7	11		12			16		39	
8	11		12			15		38	
9	10		13			16		39	
10	10		13			17		40	
11	11		13			18		42	
12	12		13			15		40	
13	11		13			18		42	
14	11		14			18		43	
15	12		14			19		45	
16	13		14			15		42	
17	14		15			19		48	
18	14		15			20		49	
19	14		15			22		51	
20	15		15			16		46	
21	15		15			24		54	
22	15		14			26		55	
23	15		14			28		57	
24	15		15			19		49	
25	15		14			29		58	
26	15		14			23		52	
27	15		12			21		48	
28	15		12			10		37	
29	10		8			6		24	
30	7		5		Konkurrence dag			12	
31	Gå / cykle		gå / cykle			gå / cykle		0	let træning
32	5		5			5		15	let træning

Fartlege og tempotræning på maksimalt halvdelen af turen. Kan afløses af løb i konkurrencetempo