Hold 3.

Du er let øvet indenfor løb, men kan have dyrket anden fysisk aktivitet. Programmet er vejledende.
Træningsprogrammet angiver de antal minutter, som du løber eller går - løbetempo ca. 7.00 min/km i gennemsnit (6.45 - 7.15 min/km)
Desuden indlægges konditionstræning, fartlege og let intevaltræning.
Du bør træne efter programmet mindst 2 og helst 3 gange om ugen og gerne gå rask eller cykle øvrige dage.

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
14	1	3	1	3	1	3	1	4	1	18	13	5
15	1	3	1	3	1	4	1	4	1	22	14	5
16	1	4	1	3	1	4	1	5		20	16	4
17	1	4	1	3	1	5	1	6		22	18	4
18	1	5	1	3	1	6	1	6		24	20	4
19		5	1	3	1	7	1	7		25	22	3
20		6	1	4	1	7	1	7		27	24	3
21		7	1	4	1	8	1	8		30	27	3
22		8	1	4	1	8	1	8		31	28	3
23		9	1	4	1	9	1	9		34	31	3
24		9	1	5	1	9	1	9		35	32	3
25			Løber 5 kilometer								35	
26			Løber 5 kilometer								35	