

## Hold 4

Du løber af og til , men ønsker en mere struktureret og kontinueret træning. Programmet er vejledende.

Træningsprogrammet angiver de antal minutter, som du løber eller går. Løbetempo ca. 6.30min/km i gennemsnit(6.15-6.45 min/km)

Onsdagstræningen består af forskellige fartlege kombineret med jævnt løb.

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	I alt	Løb	Gang
15	2	7	1	7	1	7	1	7	33	28	5
16	1	9	1	8	1	8	1	5	34	30	4
17	1	10	1	8	1	8	1	4	34	30	4
18	1	10	1	8	1	9	1	5	36	32	4
19	1	12	1	8	1	8	1	4	36	32	4
20	1	12	1	9	1	9	1	5	39	35	4
21	1	15	1	2	1	15	1	3	39	35	4
22	1	19	1	0	1	18	0	0	40	37	3
23	0	42	0	0	0	0	0	0	42	42	0
24	0	42	0	0	0	0	0	0	42	42	0
25	0	46	0	0	0	0	0	0	46	46	0
26	0	50	0	0	0	0	0	0	50	50	0