

## DINLØBETRÆNER.DK

Trænings uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang	Gennemført		
1	4	2	2	1	2	2	3	2	2	20	7	13			
2	4	3	2	1	2	3	2	2	1	20	9	11			
3	4	4	2	2	2	3	1	2	1	21	11	10			
4	4	4	2	2	2	4	1	3	1	23	13	10			
5	3	6	2	3	2	5	1			22	14	8			
6	3	8	2	3	2	5	1			24	16	8			
7	3	8	2	3	2	7	1			26	18	8			
8	3	8	1	4	1	7	1			25	19	6			
9	3	10	2	6	2	6	1			30	22	8			
10	3	10	1	5	1	8	1			29	23	6			
11	3	12	0	0	1	12	1			29	24	5			
12	2	14	0	0	1	16	1			34	30	4			
13	2	14	1	6	1	10	1			35	30	5			
14	2	16	0	4	1	16	1			40	36	4			
15	2	17	1	3	1	13	1			38	33	5			
16	2	16	1	3	1	11	1			35	30	5			
<b>Dagen for 5 km løb</b>	6	1	1	DHL											

Dagen for 5 km løb

Sørg for god opvarmning inden starten. Og løb så i et jævnt tempo, tænk ikke på tiden.

Alle tal i programmet er minutter

Blå række løbes i et højere tempo

Alle træninger gennemføres 3 gange pr uge.

Udarbejdet af [DinLøbetræner.dk](http://DinLøbetræner.dk)

Ulrik Torp Pedersen