

**Trim 3: 5 km, under 35 minutter**

Roligt tempo svarer til en kilometertid på omkring 6:30 til 7 min.



Du er sikkert en sundhedsløber, der kan løbe i moderat tempo med en strækning på omkring 5 km. Du har ikke de store ambitioner om at løbe længere, men mere om at få lidt mere fart i løbet, så du kan løbe de 5 km på omkring d 30 min.

**Din udfordring:** At du bliver presset med intervaltræningerne

**Nøglen til succes:** Tålmodighed og styrke. Fokuser på alle de små sejre, nemlig at du kan løbe hurtigere og har mere energi i løbet

Uge	TIRSDAG	TORS DAG	LØRDAG/SØNDAG
14	25 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb. (3,5 - 4 km)	25 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb. (3,5 - 4 km)	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>25 min. total</b>	<b>25 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
15	25 min. Almindelig løb med indlagt 2 intervaller med "30-20-10", eller anden form for fartleg	26 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb. (knap 4 km)	Godthåb Hammerløb - husk at tilmelde dig
	<b>25 min. total</b>	<b>26 min. total</b>	
16	26 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10", eller anden form for fartleg	26 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb. (knap 4 km)	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>26 min. total</b>	<b>26 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
17	28 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10", eller anden form for fartleg	28 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb. (ca 4 - 4,5 km)	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>28 min. total</b>	<b>28 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
18	30 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10", eller anden form for fartleg	30 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb. (ca. 4,5 - 5 km)	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>30 min. total</b>	<b>30 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
19	25 min. progressivt løb, løb i 6 min rolig løb, 16 minutter hvor tempo øges gradvist. 3 min rolig løb efter	SELVTRÆNING 30 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb.	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>25 min. total</b>	<b>30 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
20	25 min. interval, 3x2 minutters intervaller med 2 minutters pause (gang/let jog) imellem. Husk at varme op og jogge af med gang/let løb i ca. 13 minutter i alt.	32 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb (ca 4,5 km)	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>25 min. total</b>	<b>32 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
21	30 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10", eller anden form for fartleg	32 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb. (4,5 - 5 km)	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>30 min. total</b>	<b>32 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
22	32 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10", eller anden form for fartleg	35 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb. (ca 5 km)	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>32 min. total</b>	<b>35 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
23	SELVTRÆNING 32 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10", eller anden form for fartleg	35 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb.	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>32 min. total</b>	<b>35 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
24	32 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10", eller anden form for fartleg	Test-løb. Godthåb Hammerløb-ruten + ekstra loop til 5 km rute	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>32 min. total</b>	<b>34 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
25	33 min. interval, 5x2 minutters intervaller med 2 minutters pause (gang/let jog) imellem. Husk at varme op og jogge af med gang/let løb i ca. 15 minutter i alt.	35 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb.	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>33 min. total</b>	<b>35 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
26	33 min. interval, 5x2 minutters intervaller med 2 minutters pause (gang/let jog) imellem. Husk at varme op og jogge af med gang/let løb i ca. 15 minutter i alt.	34 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb.	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>33 min. total</b>	<b>34 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
27	32 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10".	35 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb.	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>32 min. total</b>	<b>35 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
28	32 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10".	KLUBMESTERSKAB 35 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb.	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	<b>32 min. total</b>	<b>35 min. total</b>	<b>30 min. total</b>
29	32 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10".	35 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb.	God sommer - vi selvtræner og mødes stadig afhængig af vejret - tirsdag og torsdag
	<b>32 min. total</b>	<b>35 min. total</b>	

Torsdag kan Trim 3 og 4 lave samløb