

Trim 4, 10 km

L=Løb, RT = Rolig tur, FL = Fartleg, IT= Intervaltræning, MT= Målsætningstempo for 10 km,TT= Tempotur, PR= Progressiv tur, P= Pause,
Opv = Opvarmning: Rolig løb (1-2 km), CD = Cool down: Rolig løb (1-2 km)

Uge	Tirsdag	Program	Ekstra	Torsdag	Program	Ekstra	Lørdag/Søndag	Selvtræning
14		4 km RT	Opv/CD		3 km PR	Opv/CD		3 km RT
15	2 km RT + 2 km MT	Opv/CD	12 min test (Cooper test)	Opv/CD	4 km RT			
16	FL: 4-3-2-1 min (P: 2 min)	Opv/CD	4 km PR	Opv/CD	5 km RT			
17	FL: 7x1 min (P: 2 min)	Opv/CD	4 km RT	Opv/CD	5 km RT			
18	1 km RT + 2 km MT + 1 km RT	Opv/CD	5 km konkurrence/TT	Opv/CD	4 km RT			
19	FL: 3x3 min + 3x1 min (P: 2 min)	Opv/CD	5 km PR	Opv/CD	6 km RT			
20	IT: 4x1 min (P: 3 min)	Opv/CD	6 km RT	Opv/CD	5 km RT			
21	1 km RT + 4 km MT	Opv/CD	12 min test (Cooper test)	Opv/CD	6 km RT			
22	IT: 6x600 meter (P: 3 min)	Opv/CD	4 km RT	Opv/CD	7 km RT			
23	4 km TT	Opv/CD	IT: 4x 1 min P: 3 min	Opv/CD	8 km RT			
24	6 km RT	Opv/CD	1 km RT + 3 km MT	Opv/CD	5 km PR			
25	2 km RT + 2 km MT + 1 km RT	Opv/CD	4 km RT	Opv/CD	10 km konkurrence!			