

Trim 3

Trim 3: 5 km, under 35 minutter

Roligt tempo svarer til en kilometer tid 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 minutter.

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

LØRDAG/SØNDAG

33	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.
	25 min. total	25 min. total	30 min. total

34	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
	25 min. total	26 min. total	

35	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.
	26 min. total	26 min. total	30 min. total

36	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.
	28 min. total	28 min. total	30 min. total

37	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.
	30 min. total	30 min. total	30 min. total

38	25 min. progressivt løb, løb i 6 min rolig løb, 16 minutter hvor tempo øges gradvist. 3 min rolig løb efter	30 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb.	30 min. Rask gang eller cykling. Alt tæller, men gerne minimum 30 minutter.
	25 min. total	30 min. total	30 min. total

39	25 min. interval, 3x2 minutters intervaller med 2 minutters pause (gang/let jog) imellem. Husk at varme op og jøge 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.
	25 min. total	32 min. total	30 min. total

40	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.
	30 min. total	32 min. total	30 min. total

41	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.
	32 min. total	35 min. total	30 min. total

42	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.
	32 min. total	35 min. total	30 min. total

43	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.
	32 min. total	34 min. total	30 min. total

44	33 min. interval, 5x2 minutters intervaller med 2 minutters pause (gang/let jog) imellem. Husk at varme op og jøge 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.
	33 min. total	35 min. total	30 min. total

45	33 min. interval, 5x2 minutters intervaller med 2 minutters pause (gang/let jog) imellem. Husk at varme op og jøge 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.
	33 min. total	34 min. total	30 min. total

46	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.
	32 min. total	35 min. total	30 min. total

47	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.
	32 min. total	35 min. total	30 min. total

48	32 min. Almindelig løb med indlagt 3 intervaller med "30-20-10".	35 min. løb i roligt tempo, almindeligt, roligt løb.	God vinterferie - vi selvtræner og mødes stadig afhængig af vejret - tirsdag og torsdag
	32 min. total	35 min. total	