

Træn op til dine første 5 km på 12 uger.  
Med 2-3x træning per uge vil du kunne nå dit mål.

### Træning 1

Dette er den ugentlige træning med korte strækninger, hvor du skifter mellem at løbe og gå. Du kan eventuelt vælge at skifte tempo, hvis du har lyst, men det vigtigste er, at du løber afslappet. Du skal stadig være i stand til at tale, mens du løber.

### Træning 2

Dette træningspas er det lange udholdenhedsløb, hvor der er fokus på at forbedre udholdenheden. Blokkene med løb er lidt længere, og pauserne er relativt korte. Gennem disse træningspas vænner du også dine muskler og led til belastningen.

### Træning 3 (valgfri)

Dette er et valgfrit træningspas, hvor du løber korte og lange blokke hver gang. I de korte blokke må du gerne løbe i et relativt højt tempo. Blokkene er korte, så du bør ikke blive udmattet af dem.

Symbolernes betydning



#### TRÆNING

1

2

3

Løb

Gå

Gentagelser

Tempo



|               | 1     |       |    | 2               |       |   | 3      |       |   | Løb |         |       | Gå |  |  | Gentagelser |  |  |
|---------------|-------|-------|----|-----------------|-------|---|--------|-------|---|-----|---------|-------|----|--|--|-------------|--|--|
| <b>Uge 1</b>  | 1 min | 2 min | 10 | 2 min           | 2 min | 6 | 30 sek | 1 min | 4 | &   | 1 min   | 1 min | 8  |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 2</b>  | 1 min | 2 min | 12 | 3 min           | 2 min | 5 | 20 sek | 1 min | 6 | &   | 1 min   | 1 min | 10 |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 3</b>  | 1 min | 2 min | 14 | 4 min           | 2 min | 4 | 40 sek | 1 min | 4 | &   | 1 min   | 1 min | 12 |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 4</b>  | 1 min | 1 min | 10 | 2 min           | 1 min | 7 | 20 sek | 1 min | 8 | &   | 1 min   | 1 min | 8  |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 5</b>  | 1 min | 1 min | 12 | 4 min           | 1 min | 5 | 20 sek | 1 min | 4 | &   | 1.5 min | 1 min | 10 |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 6</b>  | 1 min | 1 min | 14 | 5 min           | 1 min | 5 | 30 sek | 1 min | 6 | &   | 2 min   | 1 min | 8  |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 7</b>  | 1 min | 1 min | 16 | 6 min           | 1 min | 5 | 40 sek | 1 min | 4 | &   | 2.5 min | 1 min | 6  |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 8</b>  | 1 min | 1 min | 10 | 5 min           | 1 min | 4 | 30 sek | 1 min | 4 | &   | 3 min   | 1 min | 5  |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 9</b>  | 1 min | 1 min | 16 | 6 min           | 1 min | 5 | 20 sek | 1 min | 6 | &   | 4 min   | 1 min | 5  |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 10</b> | 1 min | 1 min | 18 | 7 min           | 1 min | 4 | 30 sek | 1 min | 6 | &   | 5 min   | 1 min | 5  |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 11</b> | 1 min | 1 min | 20 | 8 min           | 1 min | 3 | 40 sek | 1 min | 4 | &   | 6 min   | 1 min | 4  |  |  |             |  |  |
| <b>Uge 12</b> | 1 min | 1 min | 15 | <b>5 km løb</b> |       |   | 20 sek | 1 min | 5 | &   | 7 min   | 1 min | 4  |  |  |             |  |  |

**Klar til næste udfordring?**

Udforsk træningsplaner til et hurtigere 5 km-løb eller dine første 10 km på [21run.com/blog/dk/lobeprogrammer/](https://21run.com/blog/dk/lobeprogrammer/)

