

## LØBEPROGRAM – BLÅ



Det blå løbeprogram er til dig, der uden større besvær kan løbe 5 km uden pauser.  
Målet er at kunne løbe 10 km



## UGE 1

### Dag 1 – ca. 5½ km distance

3 min rask gang/jog  
2½ km løb  
3 min. rask gang/jog  
2 km løb  
2 min. rask gang

### Dag 2 - ca. 5 km distance

3 min rask gang/jog  
2 km løb  
3 min. rask gang/jog  
2 km løb  
2 min. rask gang

### Dag 3 – ca. 5½ km distance

3 min. rask gang  
5 km løb  
3. min. rask gang

## UGE 2

### Dag 1 – ca. 5½ km distance

3 min rask gang/jog  
2½ km løb  
3 min. rask gang/jog  
2 km løb  
2 min. rask gang

### Dag 2 – ca. 6½ km distance

3 min. rask gang  
6 km løb  
3. min. rask gang

## UGE 3

### Dag 1 – ca. 5½ km distance

3 min rask gang/jog  
2½ km løb  
3 min. rask gang/jog  
2 km løb  
2 min. rask gang

### Dag 2 - ca. 5 km distance

3 min rask gang/jog  
2 km løb  
3. min. rask gang/jog  
2 km løb  
2 min. rask gang/jog

### Dag 3 – ca. 7½ km distance

3 min. rask gang/jog  
7 km løb  
3. min. rask gang/jog

## UGE 4

### Dag 1 – ca. 5½ km distance

3 min rask gang/jog  
2½ km løb  
3 min. rask gang/jog  
2 km løb  
2 min. rask gang

### Dag 2 – ca. 8½ km distance

3 min. rask gang  
8 km løb  
3. min. rask gang

## UGE 5

### Dag 1 – ca. 5½ km distance

3 min rask gang/jog  
2½ km løb  
3 min. rask gang/jog  
2 km løb  
2 min. rask gang

### Dag 2 - ca. 4 km distance

3 min. rask gang/jog  
2 km løb  
3. min. rask gang/jog  
2 km løb  
2 min. rask gang/jog

### Dag 3 – ca. 4½ km distance

3 min. rask gang  
9 km løb  
3. min. rask gang

## UGE 6

### Dag 1 - ca. 5 km distance

3 min. rask gang/jog  
2½ km løb  
3. min. rask gang/jog  
2 km løb  
2 min. rask gang/jog

### Dag 2 – ca. 2½ km distance

3 min. rask gang/jog  
2 km løb  
3. min. rask gang/jog  
2 km løb  
2 min. rask gang/jog



**DU ER NU RUSTET TIL AT  
GENNEMFØRE DEN SIDSTE  
UDFORDRING:**

3 min. rask gang  
10 km løb  
3. min. rask gang

## Tips og tricks til den gode løbetur

- Du kan evt. bruge musik mens du løber. (De fleste løber bedst til musik, der har ca. 125 bpm)  
Husk at justere lydniveau, så du stadig er sikker i trafikken
- Mål løberuten op på forhånd, så du ved hvor du skal løbe hen for at distancen passer nogenlunde. (<http://iform.dk/ruteplanner>)
- Du kan med fordel downloade Endomondo app'en, som kan hjælpe med at opmåle distance og tid.
- Gør op med dig selv om du har det bedst med at løbe den samme rute hver gang eller om du finder mest motivation ved at variere mellem forskellige ruter.
- Find evt. en løbemaker