

UGE	Tirsdag	Torsdag	Alternativ torsdag	Lør/Søn	Bemærkninger
10	5 km	Interval	4 km	10 km	
11	5 km	Interval	5 km	8 km	Restitutionsuge. Hold et roligt tempo i denne uge!
12	5 km	Interval	6 km TP*	8 km	*3 km Tempo løb / 3x2 min med 1 min jogge pause. 1,5 km opvarmning og afjogning.
13	5 km	Interval	6 km IT*	9 km	*5x3 min med 1 min jogge-pause / 4 km tempoløb. 1,5 km opvarmning og afjogning.
14	5 km	Interval	7 km IT*	11 km	Løbeteknik & *4x5 min med 2 min joggepause / 4 km tempoløb. 1,5 km opvarmning og afjogning.
15	5 km	Interval	4 km	9 km	Restitutionsuge. Hold et roligt tempo i denne uge!
16	5 km	Interval	7 km IT*	13 km	*4x5 min med 2 min jogge-pause / 12x1 min med 30 sek. jogge-pause. 1,5 km opvarmning og afjogning.
17	5 km	Interval	8 km FL*	14 km	*5 km fartleg med 13 min tempoløb / 3x8 min med 2 min jogge-pause. 1,5 km opvarmning og afjogning
18	5 km	Interval	8 km IT*	15 km	*2x10 min med 3 min jogge-pause / 5x4 min med 1 min jogge-pause. 1,5km opvarmning og afjogning
19	5 km	Interval	9 km IT*	16 km	*5x5 min med 2 min jogge-pause / 6km tempotur. 1,5km opvarmning og afjogning.
20	5 km	Interval	9 km FL*	18 km	*6 km fartleg med 15 min indlagt tempoløb / 8x3 min med 1 min joggepause. 1,5 km opvarmning + afjogning.
21	5 km	Interval	7 km	11 km	Løbeteknik & NEDTRAPNING - løb i roligt tempo.
22	5 km	Interval	8 km	Gudenå - 1/2 Maraton	1. juni 2024 (Alternativ: Aarhus City 1/2 marathon 16/6-2024)

TP = Tempotur, IT = Intervaller, FL = Fartleg.