

Løbeprogram - fra 4 løbeintervaller til 1

(I forlængelse af løbeprogram Niveau 1)

Uge	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	Løb	Gang	I alt	Løb	Gang
1	3	8	1	4	1	9	1	9	1	37	30	7
2	3	8	0,5	5	1	9	1	8	1	36,5	30	6,5
3	3	9	0,5	5	1	9	0,5	7	1	36	30	6
4	3	9	0,5	5	1	9	0,5	7	1	36	30	6
5	3	9	0,5	5	0,5	10	0,5	6	1	35,5	30	5,5
6	3	9	0,25	6	0,5	10	0,5	5	1	35,25	30	5,25
7	3	10	0,25	6	0,5	10	0,25	4	1	35	30	5
8	3	10	0,25	6	0,5	10	0,25	4	1	35	30	5
9	3	10	0,25	6	0,25	11	0,25	3	1	34,75	30	4,75
10	3	10	0,125	7	0,25	11	0,25	2	1	34,625	30	4,625
11	3	11	0,125	7	0,25	12	1			34,375	30	4,375
12	3	11	0,125	7	0,25	12	1			34,375	30	4,375
13	3	11	0,125	7	0,125	12	1			34,25	30	4,25
14	3	11	0,125	8	0,125	11	1			34,25	30	4,25
15	3	11	0,125	8	0,125	11	1			34,25	30	4,25
16	3	11	0	8	0	11	1			34	30	4

Alle talangivelser er udtryk for minutter (0,5 = 30 sekunder, 0,25= 15 sekunder og 0,125=7,5 sekunder)

Løbes i tempo 7.30-8.00

Løbes en anelse hurtigere, tempo 7.00-7.45