

5 KM UNDER 20 MINUTTER

Uge	Træning 1 (interval)	Træning 2 (Interval eller tempo)	Træning 3 (Lang rolig tur)	Valgfri træning (Rolig)
1	8x300 m Z3, P:2'	3 km Z2	8 km Z1	5 km Z1
2	6x500 m Z3, P:2'	4 km Z2	9 km Z1	5 km Z1
3	5x800 m Z3, P:2'	5 km Z2	9 km Z1	6 km Z1
4	10x400 m Z4, P:2'	8x200 m Z5, P:2'	10 km Z1	6 km Z1
5	10x500 m Z4, P:1'	6 km Z2	10 km Z1	7 km Z1
6	8x600 m Z4, P:2'	12x200 m Z5, P:2'	11 km Z1	8 km Z1
7	2x2 km Z4, P:2'	3 km Z2 + 2 km Z3	9 km Z1	5 km Z1
8	5x1 km Z4, P:1'	8x300 m Z5, P:2'	12 km Z1	8 km Z1
9	6x1 km Z4, P:1'	8x400 min Z4 » Z5, P:2'	13 km Z1	8 km Z1
10	3x2 km Z4, P:2'	5 km Z3	14 km Z1	8 km Z1
11	4x1 km Z4, P:1'	5x400 m Z4 » Z5, P:2'	10 km Z1	6 km Z1
12	4 x 800 m Z4, P:2'	5x200 m Z5, P:2'	5 km konkurrence	Fri

Træningsplanen løber over 12 uger og er inddelt i uger, hvor de angivne træningspas kan løbes i rækkefølge efter behov. Træningspassene er inddelt efter typer, hvor alle intervalpas bør indledes med 10-15 min roligt løb som opvarmning og tilsvarende 10-15 min løb som afjogning. Opvarmning og afjogning er ikke nødvendigt på træningspas i kategorierne rolig eller lang tur. Alle perioder er angivet i enten kilometer (km) eller minutter (') og ved en bestemt intensitet.

Intensitetszonerne spænder fra 1 til 5, hvor Z1 er det letteste tempo og Z5 det hårdeste, hvilket tabellen nedenfor illustrerer. P angiver pausen og den kan være stående, gående eller i meget let joggetempo. Det vigtigste er at være klar til næste interval, hvorfor stående pause som udgangspunkt anbefales. Programmet er planlagt ud fra målet om at løbe under 20 min på 5 km, og det er derfor ikke tiltænkt nybegyndere, men øvede eller let øvede løbere.

Zone	Anstrengelsesgrad (6-20)	Puls (% af max)	Tempo (min/km)	Beskrivelse
Gang	6-8	<50	Gang	Meget roligt
1	8-10	50-60	> Maraton tempo	Roligt
2	11-13	60-70	~ Maraton tempo	Moderat
3	14-15	70-80	~ Halvmarton tempo	Anstrengende
4	16-17	80-90	5 km tempo	Hårdt
5	18-20	90-100	Sprint/hurtigt	Meget hårdt

LØBEREN

Specialbutik for løbere