

Kom godt i gang med at løbe 5 km

Uge 1

Dag 1 (vælg ugedag)

- » 4 min. rask gang
 - » 5 min. løb i roligt tempo
 - » 2 min. rask gang
 - » 6 min. løb i roligt tempo
 - » 1 min. rask gang
- 18 min. total

Dag 2 (vælg ugedag)

- » 4 min. rask gang
 - » 6 min. løb i roligt tempo
 - » 3 min. rask gang
 - » 6 min. løb i roligt tempo
 - » 1 min. rask gang
- 20 min. total

Dag 3 (vælg ugedag)

- » 6 min. rask gang
 - » 10 min. løb i roligt tempo
 - » 5 min. rask gang
- 21 min. total

Uge 2

Dag 1 (vælg ugedag)

- » 2 min. rask gang
 - » 8 min. løb i roligt tempo
 - » 2 min. rask gang
 - » 7 min. løb i roligt tempo
 - » 1 min. rask gang
- 20 min. total

Dag 2 (vælg ugedag)

- » 2 min. rask gang
 - » 9 min. løb i roligt tempo
 - » 2 min. rask gang
 - » 8 min. løb i roligt tempo
 - » 1 min. rask gang
- 22 min. total

Dag 3 (vælg ugedag)

- » 6 min. rask gang
 - » 12 min. løb i roligt tempo
 - » 5 min. rask gang
- 23 min. total

Uge 3

Dag 1 (vælg ugedag)

- » 2 min. rask gang
 - » 9 min. løb i roligt tempo
 - » 2 min. rask gang
 - » 8 min. løb i moderat tempo
 - » 1 min. rask gang
- 22 min. total

Dag 2 (vælg ugedag)

- » 2 min. rask gang
 - » 10 min. løb i roligt tempo
 - » 2 min. rask gang
 - » 9 min. løb i moderat tempo
 - » 1 min. rask gang
- 24 min. total

Dag 3 (vælg ugedag)

- » 7 min. rask gang
 - » 15 min. løb i roligt tempo
 - » 5 min. rask gang
- 27 min. total

Uge 4

Dag 1 (vælg ugedag)

- » 2 min. rask gang
 - » 10 min. løb i roligt tempo
 - » 2 min. rask gang
 - » 9 min. løb i moderat tempo
 - » 1 min. rask gang
- 24 min. total

Dag 2 (vælg ugedag)

- » 2 min. rask gang
 - » 11 min. løb i roligt tempo
 - » 2 min. rask gang
 - » 10 min. løb i moderat tempo
 - » 1 min. rask gang
- 26 min. total

Dag 3 (vælg ugedag)

- » 7 min. rask gang
 - » 18 min. løb i roligt tempo
 - » 5 min. rask gang
- 30 min. total

Uge 5

Dag 1 (vælg ugedag)

- » 4 min. rask gang
 - » 5 min. løb i roligt tempo
 - » 2 min. rask gang
 - » 6 min. løb i roligt tempo
 - » 1 min. rask gang
- 18 min. total

Dag 2 (vælg ugedag)

- » 4 min. rask gang
 - » 6 min. løb i roligt tempo
 - » 3 min. rask gang
 - » 6 min. løb i roligt tempo
 - » 1 min. rask gang
- 20 min. total

Dag 3 (vælg ugedag)

- » 6 min. rask gang
 - » 10 min. løb i roligt tempo
 - » 5 min. rask gang
- 21 min. total

Uge 6

Dag 1 (vælg ugedag)

- » 2 min. rask gang
 - » 12 min. løb i roligt tempo
 - » 2 min. rask gang
 - » 11 min. løb i moderat tempo
 - » 1 min. rask gang
- 28 min. total

Dag 2 (vælg ugedag)

- » 2 min. rask gang
 - » 13 min. løb i roligt tempo
 - » 2 min. rask gang
 - » 12 min. løb i moderat tempo
 - » 1 min. rask gang
- 30 min. total

Dag 3 (vælg ugedag)

- » Løb enten 5 km
 - » Eller løb 30 min.
 - » Uden stop
- 30 min. total



Din SundhedsCoach®

- sundhed med et smil