

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
UKE 1		Rolig løpetur, 20 min.		Rolig løpetur, 20 min.		Rolig løpetur, 30 min.	
UKE 2		Rolig løpetur, 25 min.		Rolig løpetur, 25 min.		Rolig løpetur, 35 min.	
UKE 3		Rolig løpetur, 30 min.		10 min <b>rolig</b> , deretter 10 min <b>Fartlek</b> på asfalt, grus eller terreng. Avslutt med 5 min <b>rolig nedjogg</b>		Rolig løpetur, 40 min	
UKE 4		Rolig løpetur, 30 min.		10 min <b>rolig</b> , deretter 15 min <b>Fartlek</b> på asfalt, grus eller terreng. Avslutt med 5 min <b>rolig nedjogg</b>		Rolig løpetur, 45 min.	

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
UKE 5		Rolig løpetur, 30 min.		30 min <b>Indoor Running</b> eller intervaller ute/på tredemølle: 10 min oppvarming, deretter 10 x 30 sek hard løping med 1 min hvile mellom. Avslutt med 5 min <b>rolig nedjogg</b> .		Rolig løpetur, 35 min.	
UKE 6		10 min <b>rolig løping</b> , deretter løper du totalt 20 min <b>vekselvis</b> 5 min <b>halvhardt</b> og 5 min <b>rolig</b> .		Rolig løpetur, 30 min.		Rolig løpetur, 45 min.	
UKE 7		30 min <b>Indoor Running</b> eller intervaller ute/på tredemølle: 10 min oppvarming, deretter 10 x 45 sek hard løping med 1 min hvile mellom. Avslutt med 5 min <b>rolig nedjogg</b> .		<b>Tempo</b> - 10 min rolig, deretter 6 hardt/4 rolig x 2.		Rolig løpetur, 50 min.	
UKE 8		30 min <b>Indoor Running</b> eller intervaller ute/på tredemølle: 10 min oppvarming, deretter 10 x 60 sek hard løping med 1 min hvile mellom. Avslutt med 5 min <b>rolig nedjogg</b> .		10 min <b>rolig</b> , deretter 20 min <b>Fartlek</b> - gjerne i terreng. Avslutt med 5 min <b>rolig nedjogg</b> .		Rolig løpetur, 55 min.	

	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6	DAG 7
UKE 9		<b>Tempo</b> - 10 min rolig, deretter 8 hardt/2 rolig x 2.		30 min <b>Indoor Running</b> eller intervaller ute/på tredemølle: 10 min oppvarming, deretter 10 x 90 sek hard løping med 1 min hvile mellom. Avslutt med 5 min <b>rolig nedjogg</b> .		<b>Rolig løpetur</b> , 35 min.	
UKE 10		30 min <b>Indoor Running</b> eller intervaller ute/på tredemølle: 10 min oppvarming, deretter 5 x 60 sek hard løping med 1 min hvile mellom. Avslutt med 5 min <b>rolig nedjogg</b> .		<b>Rolig løpetur</b> , 20 min.		<b>LØP 10 KM</b>	