|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **7** | **8** | **9** | **10** | **11** | **12** |
| **Gang** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Løb** | 2 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 6 | 7 | 8 | 9 | 11 | 12 |
| **Gang** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 |
| **Løb** | 2 | 3 | 4 | 4 | 4 | 3 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| **Gang** | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **Løb** | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Gang** | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **I alt** | **15** | **17** | **19** | **20** | **21** | **21** | **20** | **22** | **23** | **25** | **28** | **29** |

**IAM træningsprogram 0-5 km**

3 x træning pr. uge.

Alle tal i programmet er minutter, hvis ikke andet er anført.

Evt. øgning af tempo må max. være 10% pr. uge

**Og husk så: Tabt træning kan ikke indhentes!**