

## LØBEPROGRAM - NR 3

Start her hvis du løber af og til, men ikke er vant til at løbe 4 kilometer uden pause. Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb 1 km – gå 2 minutter – løb 2 km – gå 4 minutter – løb 2 km. Gå eller lunte resten af vejen hjem
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb 3 km – gå 2 minutter – løb 3 km. Gå eller lunte resten af vejen hjem
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb (1 km – gå 2 minutter) x 3. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis (løb 1 km – gå 2 minutter) x 4. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb (2 km – gå 2 minutter – løb) 2 km x 2. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis (løb 1 km – gå 2 minutter) x 3. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis (løb 1 km – gå 2 minutter) x 4. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis løb (2 km – gå 2 minutter – løb) 2 km x 2. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter løb 4 km roligt. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå de første 10 minutter. Herefter skiftevis (løb 1 km – gå 2 minutter) x 5. Gå eller lunte resten af vejen hjem.