

## LØBEPROGRAM - NR 4 - SIDE 1

Start her hvis du er vant til at løbe ture på op til 5 km uden pause.  
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 3 x 1 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb  
Løb 2 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 4 x 1 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb.  
Løb 2 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 5 x 1 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb  
Løb 2 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 3 x 2 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb  
Løb 2 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.

## LØBEPROGRAM - NR 4 - SIDE 2

Start her hvis du er vant til at løbe ture på op til 5 km uden pause.  
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 8 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 4 x 2 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb. Løb 3 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 8 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 4 x 2 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb. Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 9 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 5 x 2 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb. Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem

## LØBEPROGRAM - NR 4 - SIDE 3

Start her hvis du er vant til at løbe ture på op til 5 km uden pause.  
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 7 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 3 x 3 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb. Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 10 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 4 x 3 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb. Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 7 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 7 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 4 x 3 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb. Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 8 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.

## LØBEPROGRAM - NR 4 - SIDE 4

Start her hvis du er vant til at løbe ture på op til 5 km uden pause.  
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 5 x 3 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 10 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 4 km i roligt snakke tempo.  
Løb 3 x 4 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 7 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 10 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo. Løb 5 x 3 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 10 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.

## LØBEPROGRAM - NR 4 - SIDE 5

Start her hvis du er vant til at løbe ture på op til 5 km uden pause.  
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 4 km i roligt snakke tempo.  
Løb 3 x 4 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb. Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 7 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo.  
Løb 3 x 3 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 8 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo.  
Løb 5 x 3 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 15 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunt de første 10 minutter.

## LØBEPROGRAM - NR 4 - SIDE 6

Start her hvis du er vant til at løbe ture på op til 5 km uden pause.  
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 4 km i roligt snakke tempo.  
Løb 3 x 4 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 7 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo.  
Løb 3 x 3 minut i højt tempo – gå 1 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 15 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunt de første 10 minutter.
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 4 km i roligt snakke tempo.  
Løb 3 x 4 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.

## LØBEPROGRAM - NR 4 - SIDE 7

Start her hvis du er vant til at løbe ture på op til 5 km uden pause.  
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 8 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo.  
Løb 5 x 3 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 12 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunt de første 10 minutter.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 8 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 4 km i roligt snakke tempo.  
Løb 3 x 4 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 8 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.

## LØBEPROGRAM - NR 4 - SIDE 8

Start her hvis du er vant til at løbe ture på op til 5 km uden pause.  
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo.  
Løb 5 x 3 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 15 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 4 km i roligt snakke tempo.  
Løb 3 x 4 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 17 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunt de første 10 minutter.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 8 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 4 km i roligt snakke tempo.  
Løb 3 x 4 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.



## LØBEPROGRAM - NR 4 - SIDE 9

Start her hvis du er vant til at løbe ture på op til 5 km uden pause.  
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 8 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 3 km i roligt snakke tempo.
- Løb 5 x 3 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 17 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunt de første 10 minutter.
- Gå eller lunt de første 10 minutter. Herefter løb 8 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 4 km i roligt snakke tempo.  
Løb 3 x 4 minut i højt tempo – gå 2 minut i mellem hvert løb.  
Løb 4 km i roligt snakke tempo. Gå eller lunte resten af vejen hjem.

## LØBEPROGRAM - NR 4 - SIDE 10

Start her hvis du er vant til at løbe ture på op til 5 km uden pause.  
Sæt gerne et X pr. gang, så du kan følge dit forløb.

- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo  
Gå eller lunte resten af vejen hjem
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 12 km i roligt snakke tempo  
Gå eller lunt de første 10 minutter.
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 5 km i roligt snakke tempo  
Gå eller lunte resten af vejen hjem
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo  
Gå eller lunte resten af vejen hjem
  
- Gå eller lunt de første 10 minutter.  
Herefter løb 6 km i roligt snakke tempo  
Gå eller lunte resten af vejen hjem