

## 10km træningsprogram – vorespuls.dk

Uge	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1		30' roligt		30' roligt		60' roligt	
2		30' roligt	Evt. core-træning	30' roligt		70' roligt	
3		35' roligt	Evt. core-træning	30' roligt		20' roligt	70' roligt
4		15' opv, 10' trappeløb, 15' afj		15' opv, 15x20" bakkesprint, 20' afj		25' roligt	70' roligt
5		15' opv, 5x3' p=3', 15' afj		15' opv, 3x5' p=2', 15' afj		20' roligt	70' roligt
6		20' opv, 10x30" p=1', 20' afj		30' roligt		20' opv, 20' tempo, 20' afj.	Evt. 20' roligt
7		15' opv, 5x3' p=3', 15' afj		15' opv, 8x1' p=1', 15' afj	20' roligt		75' roligt
8	35' roligt		15' opv, 4x3' p=3', 15' afj		30' roligt		<b>10km konkurrence</b>