

# Uge 1

## Dag 1 (f.eks. Mandag)

5 min. rask gang  
1 min. løb i roligt tempo  
5 min. rask gang  
1 min. løb i roligt tempo  
3 min. rask gang  
**15 min. total**

## Dag 2 (f.eks. Onsdag)

5 min. rask gang  
1 min. løb i roligt tempo  
5 min. rask gang  
1 min. løb i roligt tempo  
3 min. rask gang  
**15 min. total**

## Dag 3 (f.eks. Lørdag)

5 min. rask gang  
2 min. løb i roligt tempo  
4 min. rask gang  
1 min. løb i roligt tempo  
2 min. rask gang  
**14 min. total**

# Uge 2

## Dag 1 (f.eks. Mandag)

5 min. rask gang  
2 min. løb i roligt tempo  
4 min. rask gang  
1 min. løb i roligt tempo  
2 min. rask gang  
**14 min. total**

## Dag 2 (f.eks. Onsdag)

5 min. rask gang  
2 min. løb i roligt tempo  
4 min. rask gang  
2 min. løb i roligt tempo  
1 min. rask gang  
**14 min. total**

## Dag 3 (f.eks. Lørdag)

5 min. rask gang  
2 min. løb i roligt tempo  
4 min. rask gang  
2 min. løb i roligt tempo  
1 min. rask gang  
**14 min. total**

# Derfor skal du ♥ vinterløb

**Vi indrømmer det:** Det kan være virkelig svært at komme op af den bløde, varme sofa og få snøret løbeskoene, når temperaturerne falder, og dagene bliver mørkere. Men når du først har oplevet den magiske følelse, der opstår, når du kommer hjem fra en kold løbetur og smækker benene op i sofaen, bliver du afhængig!

Løbeturene i kulden er desuden oplagte for dig, der gerne vil tabe dig - **du forbrænder nemlig flere kalorier, når du løber om vinteren end om sommeren**, fordi du også bruger energi på at holde varmen. Og turene er guld værd for dit humør, fordi **naturen og den friske luft får dig til at stresses af.**

# Uge 3

## Dag 1 (f.eks. Mandag)

4 min. rask gang  
3 min. løb i roligt tempo  
4 min. rask gang  
2 min. løb i roligt tempo  
1 min. rask gang  
**14 min. total**

## Dag 2 (f.eks. Onsdag)

4 min. rask gang  
3 min. løb i roligt tempo  
4 min. rask gang  
3 min. løb i roligt tempo  
1 min. rask gang  
**15 min. total**

## Dag 3 (f.eks. Lørdag)

3 min. rask gang  
3 min. løb i roligt tempo  
3 min. rask gang  
3 min. løb i roligt tempo  
1 min. rask gang  
**13 min. total**

# Uge 4

## Dag 1 (f.eks. Mandag)

3 min. rask gang  
4 min. løb i roligt tempo  
3 min. rask gang  
3 min. løb i roligt tempo  
1 min. rask gang  
**14 min. total**

### Dag 2 (f.eks. Onsdag)

3 min. rask gang

4 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

4 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

**15 min. total**

### Dag 3 (f.eks. Lørdag)

3 min. rask gang

4 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

4 min. løb i roligt tempo

3 min. rask gang

**16 min. total**

## Uge 5

Dag 1 (f.eks. Mandag)

3 min. rask gang

5 min. løb i roligt tempo

3 min. rask gang

4 min. løb i roligt tempo

1 min. rask gang

**16 min. total**

### Dag 2 (f.eks. Onsdag)

2 min. rask gang

6 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

5 min. løb i roligt tempo

1 min. rask gang

**16 min. total**

### Dag 3 (f.eks. Lørdag)

2 min. rask gang

10 min. løb i roligt tempo

5 min. rask gang

**17 min. total**

## Uge 6

### Dag 1 (f.eks. Mandag)

2 min. rask gang

6 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

5 min. løb i roligt tempo

1 min. rask gang

**16 min. total**

### Dag 2 (f.eks. Onsdag)

2 min. rask gang

7 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

6 min. løb i roligt tempo

1 min. rask gang

**18 min. total**

### Dag 3 (f.eks. Lørdag)

2 min. rask gang

12 min. løb i roligt tempo

5 min. rask gang

**19 min. total**

## Uge 7

Dag 1 (f.eks. Mandag)

2 min. rask gang

7 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

6 min. løb i roligt tempo

1 min. rask gang

**18 min. total**

### Dag 2 (f.eks. Onsdag)

2 min. rask gang

8 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

7 min. løb i roligt tempo

1 min. rask gang

**20 min. total**

### Dag 3 (f.eks. Lørdag)

2 min. rask gang

14 min. løb i roligt tempo

5 min. rask gang

**21 min. total**

## Uge 8

Dag 1 (f.eks. Mandag)

2 min. rask gang

8 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

7 min. løb i roligt tempo

1 min. rask gang

**20 min. total**

### Dag 2 (f.eks. Onsdag)

2 min. rask gang

9 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

8 min. løb i roligt tempo

1 min. rask gang

**22 min. total**

### Dag 3 (f.eks. Lørdag)

2 min. rask gang

16 min. løb i roligt tempo

5 min. rask gang

**23 min. total**

## Uge 9

Dag 1 (f.eks. Mandag)

2 min. rask gang

9 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

8 min. løb i moderat tempo

1 min. rask gang

**22 min. total**

**Dag 2 (f.eks. Onsdag)**

2 min. rask gang

10 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

9 min. løb i moderat tempo

1 min. rask gang

**24 min. total**

**Dag 3 (f.eks. Lørdag)**

2 min. rask gang

20 min. løb i roligt tempo

5 min. rask gang

**27 min. total**

## Uge 10

Dag 1 (f.eks. Mandag)

2 min. rask gang

10 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

9 min. løb i moderat tempo

1 min. rask gang

**24 min. total**

**Dag 2 (f.eks. Onsdag)**

2 min. rask gang

11 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

10 min. løb i moderat tempo

1 min. rask gang

**26 min. total**

**Dag 3 (f.eks. Lørdag)**

2 min. rask gang

23 min. løb i roligt tempo

5 min. rask gang

**30 min. total**

## Uge 11

Dag 1 (f.eks. Mandag)

2 min. rask gang

11 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

10 min. løb i moderat tempo

1 min. rask gang

**26 min. total**

**Dag 2 (f.eks. Onsdag)**

2 min. rask gang

12 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

11 min. løb i moderat tempo

1 min. rask gang

**28 min. total**

**Dag 3 (f.eks. Lørdag)**

2 min. rask gang

26 min. løb i roligt tempo

5 min. rask gang

**33 min. total**

## Uge 12

Dag 1 (f.eks. Mandag)

2 min. rask gang

12 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

11 min. løb i moderat tempo

1 min. rask gang

**28 min. total**

**Dag 2 (f.eks. Onsdag)**

2 min. rask gang

13 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

12 min. løb i moderat tempo

1 min. rask gang

**30 min. total**

**Dag 3 (f.eks. Lørdag)**

30 min. konkurrence

5 km eller 30 min. løb.

**30 min. total**