



Her er en enkel og effektiv løpeplan for en mosjonist som trener for å løpe 5 km

3 økter per uke er optimalt for de fleste mosjonister som vil bli gode på 5 km.

2 økter er nok til å vedlikeholde formen

Økt	Type økt	Varighet	Intensitet	Eksempler/Mål
Økt 1	Rolig tur	20-40 min	Snakketempo	Bygge grunnform, kan være gå/jogg
Økt 2	Intervall	20-35 min	Middels-hardt, Ligg rundt terskel	4×4 min, 6×2 min, 10×1 min, 5×800 m
Økt 3	Lang rolig tur	30-60 min	Lett til moderat	Øke utholdenhet og kapasitet