Úr 5 km upp í 10 km á sjö vikum

Fyrri þá sem stefna á að hlaupa 10 km á þess að stoppa.

G: Ganga H: Hlaup

Vika	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Samtals
1	H 3 km	H 3 km	Hvíld eða 20 min hreyfing	H 3 km	Hvíld	H 5 km	Hvíld	14 km
2	H 3 km	H 4 km sem inniheldur 8x(30 sek hratt og 90 sek rólegt)	Hvíld eða 20 min hreyfing	H 3 km	Hvíld	H 5,5 km	Hvíld	15,5 KM
3	H 4 km	H 3 km sem inniheldur 5x(60 sek hratt og 60 sek rólegt)	Hvíld eða 30 min hreyfing	H 3 km	Hvíld	H 6,5 km (G 30 sek eftir 2 min ef þarf)	Hvíld	16,5 KM
4	H 5 km	H 4 km sem inniheldur 8x(30 sek hratt og	Hvíld eða 30 min hreyfing	H 3 km sem inniheldur 4x(30-45 sek brekkur hratt með gönguhvíld á milli)	Hvíld	H 8 km (G 30 sek eftir 3 min ef þarf)	Hvíld	16 KM

		90 sek rólegt)						
5	H 5 km	H 5 km sem inniheldur 6x(1 min hratt og 1 min rólegt)	Hvíld eða 30 min hreyfing	H 3 km sem inniheldur 4x(30-45 sek brekkur hratt með gönguhvíld á milli)	Hvíld	H 8 km	Hvíld	21 km
6	H 4 km	H 5 km sem inniheldur 4x(2 min hratt og 1 min rólegt)	Hvíld eða 30 min hreyfing	H 4 km sem inniheldur 5x(30-45 sek brekkur hratt með gönguhvíld á milli)	Hvíld	H 9,5 km	Hvíld	22,5 km
7	H 4 km	H 5,5 km sem inniheldur 10x(30 sek hratt og 1 min rólegt)	Hvíld eða 30 min hreyfing	H 4 km sem inniheldur 5x(30-45 sek brekkur hratt með gönguhvíld á milli)	Hvíld	H 10 km	Hvíld	21,5 km