Úr grunnþjálfun í 5km hlaup á sjö vikum

Fyrri þá sem stefna á að hlaupa 5 km á þess að stoppa.

G: Ganga H: Hlaup

Vika	Mánudagur	Þriðjudagur	Miðvikudagur	Fimmtudagur	Föstudagur	Laugardagur	Sunnudagur	Samtals
1	G 5 min 4x(H 3 min, G 2 min) G 5 min	G 5 min 6x(H 3 min, G 2 min) G 5 min	Hvíld eða 20 min hreyfing	G 5 min 6x(H 3 G 2) G 5 min	Hreyfing 20	G 5 min 9x(H 3 min, G 2 min) G 5 min	Hvíld	160-180 min
2	G 3 min 5x(H 3 min, G 1 min) G 2 min	G 5 min 7x(H 3 min, G 1 min) G 5 min	Hvíld eða 20 min hreyfing	G 5 min 7x(H 3 G 1) G 5 min	Hvíld	G 5 min 10x(H 3 min, G 1 min) G 5 min	Hvíld	150-170 min
3	G 5 min 5x(H 4 min, G 1 min) G 2 min	G 5 min 6x(H 4 min, G 1 min) G 5 min	Hvíld eða 20-30 min hreyfing	G 5 min 5x(H 5 G 1) G 5 min	Hvíld	G 5 min 9x(H 4 min, G 1 min) G 5 min	Hvíld	165-195 min
4	G 4 min 4x(H 6 min, G 1 min) G 3 min	G 5 min 5x(H 6 min, G 1 min) G 5 min	Hvíld eða 20-30 min hreyfing	G 5 min 6x(H 6 G 1) G 5 min	Hvíld	G 5 min H 5 min, G 5 min	Hvíld	165-195 min

						H 10 min, G 5 min H 5 min, G 5 min		
5	G 3 min 3x(H 7 min, G 1 min) G 3 min	G 5 min 3x(H 7 min, G 1 min) G 5 min	Hvíld eða 30 min hreyfing	G 5 min 4x(H 7 G 1) G 5 min	Hvíld	G 5 min H 8 min, G 2 min H 12 min, G 2 min H 8 min, G 5 min	Hvíld	165-195 min
6	G 5 min 3x(H 9 min, G 1 min) G 5 min	G 5 min 4x(H 9 min, G 1 min) G 5 min	Hvíld eða 30 min hreyfing	G 5 min 4x(H 9 G 1) G 2 min	Hvíld	G 5 min H 12 min, G 2 min H 12 min, G 2 min H 6 min, G 5 min	Hvíld	175-195 min
7	G 5 min 2x(H 15 min, G 1 min) G 5 min	G 5 min 3x(H 12 min, G 2 min) G 5 min	Hvíld	G 3 min 3x(H 12 G 2) G 5 min	Hvíld	G 3 min H 5 km G 5 min	Hvíld	175 min