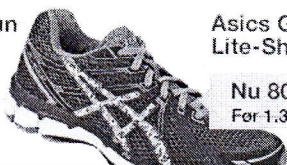




Craft Active Run Jacket Dame

Nu 300,-
Før 600,-



Asics GT2000 Lite-Show Dame

Nu 800,-
Før 1.300,-



Kari Traa Fleece Pink Dame

Nu 200,-
Før 300,-



Kæmpe løbeUDSALG hos LØBEREN fra 5. Januar 2014

Cookie- og privatlivspolitik

i FORM

LOG IND BØGER OG DVD'ER BESTIL I FORM KUNDESERVICE OM I FORM 589

SÅDAN
HOLDER DU
VARMEN

LØB SLANK OPSKRIFTER TRÆNING SKØNHED TEST RUTEPLANNER BLOGS FORUM TRÆNINGSLOG I FORM LØBET VIND ABONNÉR

TRÆNINGSPLANNER

Synes godt om



Få 3 numre af I FORM og en flot træningstop fra Kari Traa

JUBILÆUMS-TRUBU

99,50
109,50
SPAR 10%!

KLIK HER

MEGET MERE I FORM...



HOLD VARMEN HELE VINTEREN

Lige nu får du det eksklusive bodywear fra Craft med når du bestiller 3 nr. af I FORM.

Lige noget for mig! ➔

I FORM

TRÆNINGSPROGRAM: LØB 10 KM

Dette program er til dig, der har gennemført begynderprogrammet eller i forvejen kan løbe i en halv time i træk. Programmet forbedrer din form støt og sikkert, så du efter 12 uger let kan løbe 10 kilometer.

Selv om du godt kan løbe distancen efter nogle uger, så lad være. Du risikerer skader, hvis du går for hurtigt frem. For at være helt klar til dagens program kan du evt. starte hver træning med at gå i fem minutter og løbe i ét, udover det der allerede står i træningsprogrammet.

Termer brugt i træningsprogrammet:

Rask gang: Frisk trave-tempo, godt med armsving på.

Løb i roligt tempo: Tempoet er ikke hurtigere end du kan holde en samtale gående undervejs.

Løb i moderat tempo: Du er stadig ikke super presset, men puster og taler kun i korte sætninger.

Løb i højt tempo: Du er rimelig presset, og hiver efter vejret.

KLIK OG TILFØJ PROGRAM TIL TRÆNINGSPLANNEREN

FOLD ALLE IND

UGE 1

FOLD IND

Dag 1 (f.eks. Mandag)

10 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

10 min. løb i roligt tempo

2 min. rask gang

TIRSDAG
14.01.14

Vi b 24 min totalt

Vi anvender cookies til at huske dine indstillinger og give dig den bedste mulige oplevelse på sitet.

Denne information deles med samarbejdspartnere. [Læs mere her](#)

Dag 2 (f.eks. Onsdag)

RELATEREDE ARTIKLER

- Få en hurtig tid!
- Løb er super forbrænding
- Klar til maraton på 26 uger
- Fra 10 km til halvmaraton
- Offroad program
- Fra 5 km til halvmaraton
- Halvmaratonskolen - niveau 3
- Halvmaratonskolen - niveau 2
- Halvmaratonskolen - niveau 1
- Gennemfør i fin stil!

LÆS MERE OM...

- 10 km program
- Løbeprogrammer
- Kondition
- Træningsprogrammer
- Løb
- Træningsplaner - programmer

MEST LÆSTE



NYESTE

MÅL: LØB 5 KM

Drømmer du om at kunne løbe 5 km i et hug? ...

Det lyder perfekt! ➔



FRA 10 KM TIL HALVMARATON

12 ugers halvmaraton-program til dig, der kan løbe en ...

Få programmet her ➔



MÅL: LØB 10 KM OM 12 UGER

Programmet til dig, der i forvejen kan løbe i en halv ...

Læs mere ➔



HALVMARATONSKOLEN - NIVEAU 1

Programmet her er til dig, der starter helt fra bunden.

Stik mig flaks programmet ➔



HALVMARATONSKOLEN - NIVEAU 2

Programmet til dig der er vant til at løbe nogle gange

Få 3 nr. af I FORM + top og t-shirt fra Kari Traa **KLIK HER >>**