



VIGTIGE TIPS

LYT TIL DIN KROP:

Vær tålmodig.

Dine muskler må gerne være ømme, men træn ikke, hvis du har ondt. Træn ikke, hvis du har feber. Husk der kan være forskel på hvor frisk du er alt efter familie- og arbejdsstress, søvn, kost mv., og tilpas farten til den aktuelle dagsform.

RESTITUER:

Sørg for at få sovet nok om natten. Vi anbefaler, at du tager minimum en hviledag mellem hver træning.

Sådan læser du træningsprogrammet:

Du kan sagtens træne tre gange den ene uge og to den næste uge uden at skulle starte forfra. Fordel træningsdagene ud over ugen.

I træningsprogrammer med parentes gentages parentesens indhold det antal gange, der står anført efterfølgende.

Kost:

Prøv at spise en varieret kost og følg de officielle kostråd.

Træningsprogrammerne er lavet, så du rammer dit ønskede niveau til 2. pinsedag i forbindelse med Royal Run. Hvis du ønsker, at dit mål skal ligge i weekenden, lægger du det i stedet for på dag tre.

Vær glad og stolt over den træning, du laver, frem for at tænke på den træning, du ikke når.

**ROYAL
RUN** 

12 UGERS LØBEPROGRAM

1/2

Distance: 10 km
Niveau: Øvet - Du kan løbe 10 km uden pause
Bevægelsestype: Løb - For dig der gerne vil løbe for at slå din bedste tid på 10 km

UGE	DAG 1	DAG 2	DAG 3
1	15 min. roligt løb (1 min. løb - 30 sek pause) Gentag x 20 10 min. roligt løb	15 min. roligt løb 6+5+4+3+2+1 min. intervallløb - 90 sek pause mellem hvert interval 10 min. roligt løb	60 min. roligt løb
2	15 min. roligt løb (4 min. løb + 1 min pause) Gentag x 6 10 min. roligt løb	15 min. roligt løb (6 min. løb - 90 sek pause) Gentag x 4 10 min. roligt løb	60 min. roligt løb
3	15 min. roligt løb (2 min. let løb - 2 min. hurtigt løb) Gentag x 6 10 min. roligt løb	15 min. roligt løb (2 min. løb - 1 min. pause) Gentag x 8 10 min. roligt løb	60 min. roligt løb
4	15 min. roligt løb (5 min. løb - 75 sek pause) Gentag x 5 10 min. roligt løb	15 min. roligt løb 7+6+5+4+3+2+1 min intervallløb - 90 sek pause mellem hvert interval 10 min. roligt løb	60 min. roligt løb
5	15 min. roligt løb (2 min. løb - 1 min. pause) Gentag x 10 10 min. roligt løb	10 min. roligt løb 25 min. progressiv løb - øg tempoet efter 10 og 20 min. 10 min. roligt løb	70 min. roligt løb
6	15 min. roligt løb (6 min. løb - 90 sek pause) Gentag x 5 10 min. roligt løb	10 min. roligt løb 8 min. løb - 2 min. pause (6 min. løb - 2 min. pause) Gentag x 2 (4 min. løb - 2 min. pause) Gentag x 2 10 min. roligt løb	70 min. roligt løb

**ROYAL
RUN** 

12 UGERS LØBEPROGRAM

2/2

Distance: 10 km
Niveau: Øvet - Du kan løbe 10 km uden pause
Bevægelsestype: Løb - For dig der gerne vil løbe for at slå din bedste tid på 10 km

UGE	DAG 1	DAG 2	DAG 3
7	15 min. roligt løb (2 min. let løb - 2 min. hurtigt løb) Gentag x 8 10 min. roligt løb	10 min. roligt løb (6 min. løb + 2 min. pause) Gentag x 2 (4 min. løb + 2 min. pause) Gentag x 2 10 min. roligt løb	70 min. roligt løb
8	15 min. roligt løb (3 min. løb + 1 min. pause) Gentag x 8 10 min. roligt løb	10 min. roligt løb 30 min. progressiv løb - øg tempoet efter 10 + 20 + 27 min. 10 min. roligt løb	80 min. roligt løb
9	15 min. roligt løb (5 min. løb + 1 min. pause) Gentag x 6 10 min. roligt løb	15 min. roligt løb (8 min. løb + 2 min. pause) Gentag x 4 10 min. roligt løb	80 min. roligt løb
10	15 min. roligt løb (4 min. løb + 1 min. pause) Gentag x 8 10 min. roligt løb	15 min. roligt løb (10 min. løb + 1 min. pause) Gentag x 3 10 min. roligt løb	80 min. roligt løb
11	15 min. roligt løb (2 min. let løb - 2 min. hurtigt løb) Gentag x 8 10 min. roligt løb	15 min. roligt løb (2 min. løb + 1 min. pause) Gentag x 8 10 min. roligt løb	50 min. roligt løb
12	15 min. roligt løb (3 min. løb + 1 min. pause) Gentag x 15 10 min. roligt løb	15 min. roligt løb (1 min. løb + 1 min. pause) Gentag x 8 10 min. roligt løb	30 min. roligt løb

FOKUS- PUNKTER

Sørg for at starte roligt ud - mærk efter og lyt til kroppen. Dag et og to er 10-15 min. roligt løb = opvarmning. Intervalløb skal løbes i det tempo, du har som dit ønskede tempo til Royal Run. Husk at være realistisk med målsætningen. Det skal ikke være "fuld gas" men må gerne være med tungt åndedræt.

**ROYAL
RUN** 