



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** 

4 UGERS LØBEPROGRAM

Distance: 5 km
Niveau: Øvet - Du kan løbe 5 km
Bevægelsestype: Løb - For dig der gerne vil løbe for at slå din bedste tid på 5 km

UGE

DAG 1

DAG 2

DAG 3

1

30 min. løb	15 min. let løb (3 min. løb - 2 min. pause) Gentag x 5 10 min. let løb	20 min. let løb. Flowløb: (30 sek. løb - 30 sek. gå) Gentag x 4 20 min. let løb
-------------	---	---

2

30 min. løb	15 min. let løb (4 min. løb - 2 min. pause) Gentag x 4 10 min. let løb	20 min. let løb Flowløb: (30 sek. løb - 30 sek. gå) Gentag x 5 20 min. let løb
-------------	---	--

3

35 min. løb	15 min. let løb (3 min. løb - 2 min. pause) Gentag x 6 10 min. let løb	20 min. let løb Flowløb: (30 sek. løb - 30 sek. gå) Gentag x 6 20 min. let løb
-------------	---	--

4

35 min. løb	15 min. let løb (4 min. løb - 2 min. pause) Gentag x 5 10 min. let løb	20 min. let løb Flowløb: (30 sek. løb - 30 sek. gå) Gentag x 6 20 min. let løb
-------------	---	--

FOKUS- PUNKTER

Sørg for at starte roligt ud - mærk efter og lyt til kroppen. Dag to er 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