



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 GÅ-/LØBEPROGRAM

1/2

Distance: 10 km
Niveau: Begynder - Du kan gå 6-8 km og løbe 4-5 km
Bevægelsestype: Gang/løb - For dig der gerne vil kunne løbe 10 km

UGE	DAG 1	DAG 2	DAG 3
1	5 min. gang + 5 min. løb Gentag x 4	4 min. rask gang + 4 min. løb Gentag x 4	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
2	3 min. gang + 5 min. løb Gentag x 5	4 min. rask gang + 5 min. løb Gentag x 4	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
3	3 min. gang + 6 min. løb Gentag x 5	6 min. rask gang + 5 min. rolig gang Gentag x 4	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
4	3 min. gang + 7 min. løb Gentag x 5	3 x 10 min.: Løb så længe du kan og gå resten af vejen i rask tempo 2 min. pause	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
5	3 min. gang + 6 min. løb Gentag x 6	4 x 10 min.: Løb så længe du kan og gå resten af vejen i rask tempo 2 min. pause	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
6	2 min. gang + 8 min. løb Gentag x 5	5 km løb	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo

**ROYAL
RUN** 

12 UGERS GÅ-/LØBEPROGRAM

2/2

Distance: 10 km
Niveau: Begynder - Du kan gå 6-8 km og løbe 4-5 km
Bevægelsestype: Gang/løb - For dig der gerne vil kunne løbe 10 km

UGE	DAG 1	DAG 2	DAG 3
7	3 min. gang + 9 min. løb Gentag x 5	5 x 10 min.: Løb så længe du kan og gå resten af vejen i rask tempo 2 min. pause	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
8	2 min. gang + 10 min. løb Gentag x 5	6 km løb	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
9	2 min. gang + 12 min. løb Gentag x 4	6 x 10 min.: Løb så længe du kan og gå resten af vejen i rask tempo 2 min. pause	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
10	2 min. gang + 10 min. løb Gentag x 5	5 min. gang + 15 min. løb Gentag x 4	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
11	2 min. gang + 10 min. løb Gentag x 6	8 km løb	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
12	2 min. gang + 10 min. løb Gentag x 6	5 min. gang + 15 min. løb Gentag x 2	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo

FOKUS- PUNKTER

Sørg for at starte roligt ud – mærk efter og lyt til kroppen.

**ROYAL
RUN** 