



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: Let øvet - Du kan løbe 6-10 km
Bevægelsestype: Løb - For dig der ønsker at blive mere sikker

UGE	DAG 1	DAG 2	DAG 3
1	15 min. roligt løb (4 min. løb + 1 min. gang) Gentag x 3 10 min. roligt løb	40 min. roligt løb	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
2	15 min. roligt løb (4 min. løb + 1 min. gang) Gentag x 3 10 min. roligt løb	40 min. roligt løb	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
3	15 min. roligt løb (3 min. løb + 2 min. gang) Gentag x 5 10 min. roligt løb	40 min. roligt løb	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
4	15 min. roligt løb (5 min. løb + 2 min. gang) Gentag x 3 10 min. roligt løb	45 min. roligt løb	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
5	15 min. roligt løb (4 min. løb + 2 min. gang) Gentag x 4 10 min. roligt løb	45 min. roligt løb	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
6	15 min. roligt løb (3 min. løb + 1 min. gang) Gentag x 6 10 min. roligt løb	50 min. roligt løb	15 min. roligt løb + 20-45 gang

**ROYAL
RUN** 

12 UGERS LØBEPROGRAM

2/2

Distance: 10 km
Niveau: Let øvet - Du kan løbe 6-10 km
Bevægelsestype: Løb - For dig der ønsker at blive mere sikker

UGE	DAG 1	DAG 2	DAG 3
7	15 min. roligt løb (3 min. løb + 1 min. gang) Gentag x 7 10 min. roligt løb	50 min. roligt løb	15 min. roligt løb 20-45 min. gang
8	15 min. roligt løb (3 min. løb + 3 min. gang) Gentag x 7 10 min. roligt løb	60 min. roligt løb	Gåtur på 45-75 min. i valgfrit tempo
9	15 min. roligt løb (5 min. løb + 2 min. gang) Gentag x 4 10 min. roligt løb	60 min. roligt løb	Gåtur på 45-75 min. i valgfrit tempo
10	15 min. roligt løb (4 min. løb + 1 min. gang) Gentag x 6 10 min. roligt løb	70 min. roligt løb	15 min. roligt løb 20-45 min. gang
11	15 min. roligt løb (5 min. løb + 2 min. gang) Gentag x 5 10 min. roligt løb	45 min. roligt løb	15 min. roligt løb 20-45 min. gang
12	15 min. roligt løb (4 min. løb + 1 min. gang) Gentag x 3 5 min. roligt løb	30 min. roligt løb	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo

FOKUS- PUNKTER

Sørg for at starte roligt ud - mærk efter og lyt til kroppen. Dag 1 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** 