



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-PROGRAM

1/2

Distance: 10 km
Niveau: Øvet - Du kan gå 4-5 km i rask tempo
Bevægelsestype: Gang/powerwalk

UGE	DAG 1	DAG 2	DAG 3
1	15 min. rolig gang (8 min. rask gang + 2 min. rolig gang) Gentag x 4	20 min. rolig gang 20 min. rask gang 10 min. rolig gang	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
2	15 min. rolig gang (8 min. rask gang + 2 min. rolig gang) Gentag x 4	20 min. rolig gang 25 min. rask gang 10 min. rolig gang	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
3	15 min. rolig gang (10 min. rask gang + 2 min. rolig gang) Gentag x 4	20 min. rolig gang 30 min. rask gang 10 min. rolig gang	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
4	15 min. rolig gang (12 min. rask gang + 2 min. rolig gang) Gentag x 4	20 min. rolig gang (8 min. rask gang + 2 min. rolig gang) Gentag x 3	Gåtur på 30-60 min. i valgfrit tempo
5	15 min. rolig gang (15 min. rask gang + 2 min. rolig gang) Gentag x 4	20 min. rolig gang 30 min. rask gang 10 min. rolig gang	Gåtur på 45-75 min. i valgfrit tempo
6	15 min. rolig gang (10 min. rask gang + 2 min. rolig gang) Gentag x 5	20 min. rolig gang 40 min. rask gang 10 min. rolig gang	Gåtur på 45-75 min. i valgfrit tempo

**ROYAL
RUN** 

12 UGERS GÅ-PROGRAM

2/2

Distance: 10 km
Niveau: Øvet - Du kan gå 4-5 km i rask tempo
Bevægelsestype: Gang/powerwalk

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

FOKUS- PUNKTER

Sørg for at starte roligt ud – mærk efter og lyt til kroppen.
Dag tre er eventuelt – tag den med hvis du har overskud.

**ROYAL
RUN** 