

Distance 10km – niveau 1

Generelle tips til din træning:

- Løb altid i løbesko
 - ... og brug kun dine løbesko til at løbetræne i
 - Opsøg evt. professionel hjælp i forbindelse med valg af løbesko (Sportsbutik)
- Vælg 3 umiddelbart faste dage på ugen du træner fx tirsdag + torsdag + søndag
 - Det vil uden tvivl hjælpe dig i perioderne, hvor motivationen er dalende
- Du kan ikke have lige meget lyst til træning hver gang... men det handler om at få det gjort!
 - "Du vil aldrig fortryde en gennemført træning – kun den du fravalgte!"
- Ønsker du at træne mere end programmet angiver, så vælg alternative træningsformer som fx styrketræning, cykling, svømning eller en effektiv powerwalk tur i bakkerne
 - Du vejer mellem 3-4 X din egen kropsvægt når du løber, så det er vigtigt at passe på ikke at overbelaste den for meget.
- Spis senest 2 timer før en træningstur
- Hold farten nede. Din grundregel skal være, at du kan gøre en samtale under hele turen (zone 1-2 på trænings skala: se side 2.)
- Sæt dig et mål. Er succeskriteriet at gennemføre til Royal Run, at gennemføre på en tid eller hvad skal holde "ilden/motivationen" i gang, når det bliver hverdag?
- Overhold træningsplanen, og kom afsted også i dårligt vejr 😊
 - Kontinuiteten er nøglen til succes og et forhåbentlig skades frit forløb

Træningsprogram

Opstart: Uge 4 - mandag d. 20.01.2025

Royal Run: Uge 24 - mandag d. 09.06.2025

Udgangspunkt: Du skal have erfaring med løb, og kunne løbe omkring 2.5 -3 km uden pause. Hvis intervallerne bliver for meget, kan du følge distance-optræningen i stedet for.

Uge	Træning 1	Træning 2	Træning 3	Antal løb min
4	2km @zone 1-2	3km @zone 1-2	3km @zone 1-2	8km
5	3km @zone 1-2	3km @zone 1-2	3km @zone 1-2	9km
6	3km @zone 1-2	3km @zone 1-2	4km @zone 1-2	10km
7	3km @zone 1-2	3km @zone 1-2	4km @zone 1-2	10km
8	3km @zone 1-2	4km @zone 1-2	5km @zone 1-2	12km
9	4km @zone 1-2	2km zone 1-2 4 X 15 sekunders acceleration (eller 1-2 lygtepæle), pause: 45 sekunders gang Resten til 4km er løb zone 1-2	5km @zone 1-2	13km INTERVAL START
10	4km @zone 1-2	2km zone 1-2 6 X 15 sekunders acceleration (eller 1-2 lygtepæle), pause: 45 sekunders gang Resten til 5km er løb zone 1-2	4km @zone 1-2	13km
11	3km @zone 1-2	1km @zone 1-2 2km @zone 3 1km @zone 1 Samlet 5km	5km @zone 1-2	13km

12	4km @zone 1-2	1km @zone 1-2 3km @zone 3 1km @zone 1 Samlet 5km	5km @zone 1-2	14km
13	4km @zone 1-2	2km zone 1-2 6 X 20-25 sekunders acceleration (2-3 lygtepæle), pause: 45 sekunders gang Resten til 4km er løb zone 1-2	6km @zone 1-2	14km
14	4km @zone 1-2	1km @zone 1-2 3km @zone 3 1km @zone 1 Samlet 5km	6km @zone 1-2	15km
15	4km @zone 1-2	2km zone 1-2 3 X 3min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 6km et let løb @zone 1-2	5km @zone 1-2	15km
16	5km @zone 1-2	1km @zone 1-2 3km @zone 3 1km @zone 1 Samlet 5km	8km @zone 1-2	18km
17	5km @zone 1-2	6km @zone 1-2	6km @zone 1-2	17km
18	4km @zone 1-2	2km zone 1-2 3 X 4min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 6km et let løb @zone 1-2	9km @zone 1-2	19km

19	5km @zone 1-2	1km @zone 1-2 3km @zone 3 1km @zone 1 Samlet 5km	6km @zone 1-3 gerne i kuperet terræn	16km
20	5km @zone 1-2	6km @zone 1-2	10km @zone 1-2	21km
21	5km @zone 1-2	2km zone 1-2 6 X 30 sekunders acceleration (2-3 lygtepæle), pause: 45 sekunders gang Resten til 6km er løb zone 1-2	8km @zone 1-2	19km
22	5km @zone 1-2	6km @zone 1-3 gerne i kuperet terræn	10km @zone 1-2	21km
23	5km @zone 1-2	2km zone 1-2 6 X 30 sekunders acceleration (2-3 lygtepæle), pause: 45 sekunders gang Resten til 7km er løb zone 1-2	6km @zone 1-2	18km
24	Royal Run! Giv den gas, og pres dig selv 😊			