

Distance 10km – niveau 2

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 kunne løbe 4-5km på nuværende tidspunkt og have en ambition om at komme i bedre form og presse dig selv. Bliver intervallerne for meget kan du følge distance-optræningen.

Uge	Træning 1	Træning 2	Træning 3	Antal løb min
4	4km @zone 1-2	4km @zone 1-2	4km @zone 1-2	12km
5	4km @zone 1-2	4km @zone 1-2	5km @zone 1-2	13km
6	4km @zone 1-2	5km @zone 1-2	5km @zone 1-2	14km
7	4km @zone 1-2	5km @zone 1-2	6km @zone 1-2	15km
8	4km @zone 1-2	5km @zone 1-2	6km @zone 1-2	15km
9	5km @zone 1-2	2km zone 1-2 4 X 15 sekunders acceleration (2 lygtepæle), pause: 45 sekunders gang Resten til 5km er løb zone 1-2	5km @zone 1-2	15km
10	5km @zone 1-2	2km @zone 1-2 2km @zone 3 1km @zone 1 Samlet 5km	7km @zone 1-2	17km
11	5km @zone 1-2	1km @zone 1-2 3km @zone 3 1km @zone 1 Samlet 5km	7km @zone 1-2	17km
12	5km @zone 1-2	2km @zone 1-2 3km @zone 3 1km @zone 1 Samlet 6km	8km @zone 1-2	19km

13	5km @zone 1-2	3km @zone 1-2 6 X 1 min bakke interval zone 4-5, pause: 2-3 min let løb mellem Resten til samlet 6km er let løb zone 1	7km @zone 1-2	18km
14	5km @zone 1-2	2km @zone 1-2 4km @zone 3 1km @zone 1 Samlet 7km	9km @zone 1-2	21km
15	5km @zone 1-2	2km zone 1-2 3 X 3min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 7km et let løb @zone 1-2	7km @zone 1-2	19km
16	5km @zone 1-2	3km @zone 1-2 6 X 1 min bakke interval zone 4-5, pause: 2-3 min let løb mellem Resten til samlet 6km er let løb zone 1	10km @zone 1-2	21km
17	5km @zone 1-2	6km @zone 1-2	8km @zone 1-2	19km
18	5km @zone 1-2	2km zone 1-2 4 X 3min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 7km et let løb @zone 1-2	10km @zone 1-2	22km

19	5km @zone 1-2	2km @zone 1-2 4km @zone 3 1km @zone 1 Samlet 7km	11km @zone 1-2	23km
20	5km @zone 1-2	7km @zone 1-2	8km @zone 1-2	20km
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! Gi' den gas, og pres dig selv 😊			