

Distance 10km – niveau 3

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 7-8km på nuværende tidspunkt og have ambitioner om at komme i god form og løbe en god 10km tid omkring Royal run. Bliver intervallerne for meget kan du følge distance-optræningen.

Uge	Træning 1	Træning 2	Træning 3	Antal løb min
4	7km @zone 1-2	7km @zone 1-2	7km @zone 1-2	21km
5	7km @zone 1-2	7km @zone 1-2	8km @zone 1-2	22km
6	7km @zone 1-2	7km @zone 1-2	8km @zone 1-2	22km
7	6km @zone 1-2	8km @zone 1-2	9km @zone 1-2	23km
8	7km @zone 1-2	8km @zone 1-2	10km @zone 1-2	25km
9	7km @zone 1-2	4km zone 1-2 3 X 3min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang. Resten til samlet 8km et let løb @zone 1-2.	9km @zone 1-2	24km INTERVAL START
10	7km @zone 1-2	3km @zone 1-2 6 X 1 min bakke interval zone 4-5, pause: 2 min let løb mellem Resten til samlet 8km er let løb zone 1	11km @zone 1-2	26km

11	7km @zone 1-2	3km zone 1-2 3 X 4 min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang. Resten til samlet 8km et let løb @zone 1-2	9km @zone 1-2	24km
12	8km @zone 1-2	3km zone 1-2 3 X 5 min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 8km et let løb @zone 1-2	11km @zone 1-2	27km
13	8km @zone 1-2	3km @zone 1-2 6 X 1 min bakke interval zone 4-5, pause: 2 min let løb mellem Resten til samlet 8km er let løb zone 1	3km @zone 1-2 4km @zone 3 2km @zone 1-2 Samlet 9km	25km
14	8km @zone 1-2	3km zone 1-2 3 X 5 min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 8km et let løb @zone 1-2	12km @zone 1-2	28km
15	8km @zone 1-2	3km zone 1-2 4 X 4 min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 9km et let løb @zone 1-2	12km @zone 1-2	29km

16	8km @zone 1-2	2km zone 1-2 5km @zone 3 2km @zone 1 Samlet 9km	10km i kuperet terræn for pulsudsving	27km
17	8km @zone 1-2	2km zone 1-2 2 X 6 min @zone 4, pause: 3min let løb eller gang Resten til samlet 9km et let løb @zone 1-2	12km @zone 1-2	29km
18	8km @zone 1-2	3km @zone 1-2 6 X 30 sekunder bakke spurt zone 5, pause: 2 min let løb mellem Resten til samlet 8km er let løb zone 1	14km @zone 1-2	30km
19	8km @zone 1-2	3km zone 1-2 1 X 10 minutter zone 4 Resten til samlet 9km et let løb @zone 1-2	3km opvarmning @zone 1-2 5km test (eller søen rundt??). Tjek hvor formen er! Resten til samlet 11km er roligt løb	28km 5 KM TEST
20	8km @zone 1-2	3km @zone 1-2 8 X 30 sekunder bakke spurt zone 5, pause: 2 min let løb mellem Resten til samlet 9km er let løb zone 1	14km @zone 1-2	31km

21	8km @zone 1-2	2km zone 1-2 2 X 6 min @zone 4, pause: 2 min let løb eller gang Resten til samlet 9km et let løb @zone 1-2	4km @zone 1-2 4km @zone 4 4km @zone 1-2 Samlet 12km	29km
22	8km @zone 1-2	6km @zone 1-3 gerne i kuperet terræn	10km @zone 1-2	21km
23	8km @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!			