

Distance 5km - 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

Niveau 1 er henvendt til dig, som har et brændende ønske om at komme så godt igennem Royal Run som muligt – gerne så meget løbene, som muligt. Du er ikke vant til at træne, og er ikke vant til at løbe. Træning bliver som en start gang, men overgår til walk/run!

Uge	Træning 1	Træning 2	Træning 3	Antal løb min
4	30 minutters powerwalk	30 minutters powerwalk	30 minutters powerwalk	
5	30 minutters powerwalk	30 minutters powerwalk – gerne i kuperet terræn	40 minutters powerwalk	
6	30 minutters powerwalk – gerne i kuperet terræn	30 minutters powerwalk	45 minutters powerwalk – gerne i kuperet terræn	
7	30 minutters powerwalk	30 minutters powerwalk	25min powerwalk 3 X 1 min løb zone 1-2, pause: 3 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	3 min løb LØB OPSTART
8	30 minutters powerwalk	30 minutters powerwalk	25 min powerwalk 5 X 1 min løb zone 1-2, pause: 3 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	5 min løb

9	30 minutters powerwalk	15 min powerwalk 4 X 1 min løb zone 1-2, pause: 3 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	25 min powerwalk 4 X 1 min løb zone 1-2, pause: 3 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	8 min løb
10	30 minutters powerwalk	15 min powerwalk 3 X 2 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	20 min powerwalk 6 X 1 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	12 min løb
11	30 minutters powerwalk	15 min powerwalk 3 X 2 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	25 min powerwalk 3 X 3 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	15 min løb
12	30 minutters powerwalk	10 min powerwalk 4 X 2 min løb zone 3, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	25 min powerwalk 3 X 3 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	17 min løb INTERVAL START v. TRÆNING 2

13	30 minutters powerwalk	10 min powerwalk 4 X 2 min løb zone 3, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	25 min powerwalk 4 X 3 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	20 min løb
14	30 minutters powerwalk	10 min powerwalk 3 X 3 min løb zone 3, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	15 min powerwalk 3 X 4 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	21 min løb
15	30 minutters powerwalk	5 min powerwalk 9 X 1min bakke interval zone 4 (let stigning), pause: 2-3 min let gang Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	15 min powerwalk 3 X 5 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	24 min løb
16	30 minutters powerwalk	10 min powerwalk 2 X 6 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	15 min powerwalk 3 X 5 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	27 min løb

17	15 min powerwalk 3 X 2 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	10 min powerwalk 3 X 3 min løb zone 3, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	15 min powerwalk 2 X 7 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	29 min løb 3 X LØB
18	10 min powerwalk 3 X 3 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	10 min powerwalk 5 X 2 min løb zone 3, pause: 1 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	15 min powerwalk 2 X 8 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	35 min løb
19	5 min powerwalk 9 X 1min bakke interval zone 4 (let stigning), pause: 2-3 min let gang Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	5 min powerwalk 3 X 4 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	15 min powerwalk 2 X 10 min løb zone 1-2, pause: 3 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	31 min løb
20	5 min powerwalk 2 X 8 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5 min powerwalk 5 X 2 min løb zone 3, pause: 1 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	15 min powerwalk 14 min løb zone 1-2 Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	40 min løb

21	5 min powerwalk 2 X 8 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5 min powerwalk 3 X 5 min løb zone 3, pause: 1 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	15 min powerwalk 16 min løb zone 1-2 Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	45 min løb
22	5 min powerwalk 12 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5 min powerwalk 9 X 1min bakke interval zone 4 (let stigning), pause: 2-3 min let gang Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	15 min powerwalk 20 min løb zone 1-2 Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	40 min løb
23	5 min powerwalk 3 X 7 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	10 min powerwalk 15 min løb zone 1-2 Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5 min powerwalk 4 X 4 min løb zone 3, pause: 1 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	45 min løb
24	Royal Run! Zone 1-2 på træningsskala i hvert fald til 4km. Derfra er der fri leg! NYD DET! 😊		... træning herfra: Bibehold 3 X træning pr. uge, og skru langsomt op som programmet har gjort nu!	