

Distance 5km - 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

Niveau 2 er henvendt til dig, som er vant til at træne, men ikke vant til at løbe i særlig høj grad. Du har måske tidligere stiftet bekendtskab med det, men løber ikke i struktur på nuværende tidspunkt.

Uge	Træning 1	Træning 2	Træning 3	Antal løb min
4	5/10 min powerwalk 4 X 2 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5/10 min powerwalk 3 X 3 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	15 min powerwalk 3 X 4 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	29 min løb
5	5/10 min powerwalk 4 X 3 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5/10 min powerwalk 8 X 1 min løb zone 3, pause: 1 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	35 min løb
6	5 min powerwalk 4 X 4 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5/10 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 6 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	38 min løb

7	5 min powerwalk 4 X 4 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5/10 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	39 min løb
8	5 min powerwalk 3 X 5 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5 min powerwalk + 5 min let løb efterfulgt af: 6 X 1min bakke interval zone 4/5 (let stigning), pause: 2-3 min let gang 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	42 min løb
9	5 min powerwalk 3 X 5 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5/10 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 10 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	44 min løb
10	5 min powerwalk 3 X 6 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5/10 min powerwalk 3 X 4 min løb zone 3, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	15 min powerwalk 8 + 12 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	50 min løb

11	5 min powerwalk 4 + 8 + 4 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5/10 min powerwalk 8 X 2 min løb zone 3, pause: 1 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	15 min powerwalk 2 X 10 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	52 min løb
12	5 min powerwalk 4 + 10 + 4 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30 min træning	5/10 min powerwalk 3 X 5 min løb zone 3, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 30min træning	10 min powerwalk 2 X 12 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	57 min løb
13	5 min powerwalk 6 + 10 + 4 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk + 8 min let løb efterfulgt af: 7 X 1min bakke interval zone 4/5 (let stigning), pause: 2-3 min let gang Afslut med 5 min powerwalk	10 min powerwalk 5 + 15 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med powerwalk til samlet 45min træning	55 min løb
14	5 min powerwalk 3 X 8 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 3 X 5 min løb zone 3, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	15 min powerwalk 5 + 15 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	59 min løb

15	5 min powerwalk 3 X 10 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk + 5 min let løb efterfulgt af: 2 X 6 min løb zone 3, pause: 3 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	15 min powerwalk 18 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	65 min løb
16	5 min powerwalk 3 X 8 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk + 10 min let løb efterfulgt af: 4 X 2 min løb zone 4, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 20 min løb zone 1-2, pause: 5 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	62 min løb ZONE 4 løb
17	5 min powerwalk 5 + 15 + 5 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk + 10 min let løb efterfulgt af: 2 X 6 min løb zone 3, pause: 3 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 5 + 15 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	67 min løb
18	5 min powerwalk 3 X 10 min løb, pause: 2 min mellem. Nr. 1+3 zone 1-2 og nr. 2 zone 3. Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 15 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 25 min løb zone 1-2, Afslut med 5 min powerwalk	70 min løb

19	5 min powerwalk 5 + 15 + 5 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk + 10 min let løb efterfulgt af: 3 X 5 min løb zone 3, pause: 3 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 22 min løb zone 1-2 Afslut med 5 min powerwalk	72 min løb
20	5 min powerwalk 4 X 7 min løb, pause: 3min gang mellem alle. Nr. 1+3 løbes zone 1-2 og nr. 2+4 zone 3. Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 18 min løb zone 1-2 Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 20 min løb zone 1-2 Afslut med 5 min powerwalk	66 min løb
21	5 min powerwalk 20 min løb zone 1-2 Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk + 10 min let løb efterfulgt af: 3 X 5 min løb zone 3, pause: 3 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 28 min løb zone 1-2 Afslut med 5 min powerwalk	73 min løb
22	5 min powerwalk 5 + 15 + 5 min løb zone 1-2, pause: 2 min gang mellem Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk + 12 min let løb efterfulgt af: 8 X 1min bakke interval zone 4/5 (let stigning), pause: 2-3 min let gang Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 30 min løb zone 1-2 Afslut med 5 min powerwalk	73 min løb

23	5 min powerwalk 4 X 7 min løb, pause: 3min gang mellem alle. Nr. 1+3 løbes zone 1-2 og nr. 2+4 zone 3. Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 25 min løb zone 1-2 Afslut med 5 min powerwalk	5 min powerwalk 22 min løb zone 1-2 Afslut med 5 min powerwalk	75 min løb
24	Royal Run! GI' DEN GAS! NYD DET! 😊		... træning herfra: Bibehold 3 X træning pr. uge, og skru langsomt op som programmet har gjort nu!	