

Distance 5km - 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

Niveau 3 er henvendt til dig som kan løbe i dag, men som ønsker at komme igennem Royal Run i bedre form og udfordre dig selv de næste 20 uger. Du kan løbe 4-5km på nuværende tidspunkt.

Uge	Træning 1	Træning 2	Træning 3	Antal løb min
4	4km @zone 1-2	4km @zone 1-2	5km @zone 1-2	13km
5	4km @zone 1-2	5km @zone 1-2	5km @zone 1-2	14km
6	5km @zone 1-2 inkl. 4 X 20 sekunders let acceleration, pause: 40 sek. Let løb mellem	5km @zone 1-2	6km @zone 1-2	16km
7	5km zone 1-2	2km @zone 1-2 3km @zone 3 1km @zone 1 *tempo træning	6km @zone 1-2	17km
8	6km @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	7km @zone 1-2	19km
9	5km @zone 1-2	2km zone 1-2 4 X 3min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 6km et let løb @zone 1-2	6km @zone 1-2	17km

10	6km @zone 1-2	1km @zone 1-2 4km @zone 3 1km @zone 1 *tempo træning	7km @zone 1-2	19km
11	5km @zone 1-2	3km @zone 1-2 5 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
12	6km @zone 1-2	2km zone 1-2 4 X 3min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 6km er let løb @zone 1-2	7km @zone 1-2	19km
13	6km @zone 1-2	5km @zone 1-2 inkl. 4 X 20 sekunders let acceleration, pause: 40 sek. Let løb mellem	2km opvarmning zone 1-2 inkl. 2 X 400m zone 3, pause: 1min let løb 5km test – hvor er formen? 1km rolig afjog bagefter, så langsomt som muligt!	19km 5 KM TEST
14	4km @zone 1-2	5km @zone 1-2	6km @zone 1-2	15km

15	5km @zone 1-2	3km @zone 1-2 5 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
16	6km @zone 1-2	2km zone 1-2 4 X 3min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 6km et let løb @zone 1-2	8km @zone 1-2	20km
17	5km @zone 1-2	2km zone 1-2 3 X 5min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 6km et let løb @zone 1-2	7km @zone 1-2	18km
18	6km @zone 1-2	1km @zone 1-2 4km @zone 3 1km @zone 1 *tempo træning	7km @zone 1-2	19km
19	6km @zone 1-2	2km zone 1-2 5 X 3min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 7km et let løb @zone 1-2	8km @zone 1-2	21km

20	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
21	6km @zone 1-2	2km zone 1-2 2 X 8min @zone 3, pause: 3min let løb eller gang Resten til samlet 7km et let løb @zone 1-2	8km @zone 1-2	21km
22	6km @zone 1-2	2km zone 1-2 5 X 3min @zone 4, pause: 2min let løb eller gang Resten til samlet 7km et let løb @zone 1-2	8km @zone 1-2	21km
23	5km @zone 1-2	5km @zone 1-2 inkl. 4 X 20 sekunders let acceleration, pause: 40 sek. Let løb mellem	5km @zone 1-2	15km
24	Royal Run! Giv den gas, og pres dig selv 😊			