

## 10 KM PROGRAM

### VIGTIGE TIPS INDEN DU GÅR IGANG

#### **Lyt til din krop**

Vær tålmodig. Dine muskler må gerne være ømme, men træn ikke hvis du har ondt. Træn ikke hvis du har feber. Husk der kan være forskel på hvor frisk du alt efter familie- og arbejdsstress, søvn, kost mv. og tilpas farten til den aktuelle dagsform.

#### **Restituerer**

Søg for at få sovet nok om natten. Vi anbefaler, at du tager minimum en dags pause mellem hver træning.

#### **Hvordan læser du programmet**

Du kan sagtens have 3 gange træning den ene uge og 2 den næste uge uden at skal starte forfra. Fordel træningsdagene ud over ugen.

#### **Kost**

Prøv at spise en varieret kost og følge de officielle kostråd.

Programmerne er lavet så du rammer din "konkurrencedag" 2. pinsedag i forbindelse med Royal Run. Hvis du ønsker at dit mål skal ligge i weekenden, ligger du den i stedet for på dag 3.

Vær glad og stolt over den træning du laver, frem for at tænke på de dage du ikke når.

## 12 UGERS GÅ-PROGRAM

10 km hurtig gang/powerwalk.

Udgangspunktet er at du kan gå 4-5 km i rask tempo.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	15 min rolig gang (8 min rask gang + 2 min rolig gang) x 4 gentagelser	20 min rolig gang 20 min rask gang 10min rolig gang	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
2	15 min rolig gang (8 min rask gang + 2 min rolig gang) x 4 gentagelser	20 min rolig gang 25 min rask gang 10min rolig gang	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
3	15 min rolig gang (10 min rask gang + 2 min rolig gang) x 4 gentagelser	20 min rolig gang 30 min rask gang 10min rolig gang	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
4	15 min rolig gang (12 min rask gang + 2 min rolig gang) x 4 gentagelser	20 min rolig gang (8 min rask gang + 2 min rolig gang) x 3 gentagelser	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
5	15 min rolig gang (15 min rask gang + 2 min rolig gang) x 4 gentagelser	20 min rolig gang 30 min rask gang 10min rolig gang	Gåtur på 45-75min i valgfrit tempo
6	15 min rolig gang (10 min rask gang + 2 min rolig gang) x 5 gentagelser	20 min rolig gang 40 min rask gang 10min rolig gang	Gåtur på 45-75min i valgfrit tempo
7	15 min rolig gang (12 min rask gang + 2 min rolig gang) x 5 gentagelser	20 min rolig gang (12 min rask gang + 3 min rolig gang) x 3 gentagelser	Gåtur på 45-75min i valgfrit tempo
8	10 min rolig gang (15 min rask gang + 2 min rolig gang) x 5 gentagelser	20 min rolig gang 50 min rask gang 10min rolig gang	Gåtur på 45-75min i valgfrit tempo
9	10 min rolig gang (20 min rask gang + 2 min rolig gang) x 4 gentagelser	20 min rolig gang 60 min rask gang 10min rolig gang	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
10	10 min rolig gang (8 min rask gang + 2 min rolig gang) x 5 gentagelser	20 min rolig gang (20 min rask gang + 5 min rolig gang) x 3 gentagelser	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
11	10 min rolig gang (12 min rask gang + 2 min rolig gang) x 5 gentagelser	20 min rolig gang (15 min rask gang + 3 min rolig gang) x 4 gentagelser	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
12	5 min rolig gang (10 min rask gang + 2 min rolig gang) x 5 gentagelser	20 min rolig gang	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo

# GÅ TIL LØB

		20 min rask gang + 3 min rolig gang + 10 min rask gang + 5 min rolig gang	
--	--	---	--

Fokuspunkter:

Sørg for at starte roligt ud – mærk efter og lyt til kroppen.

Dag 3 er eventuelt – tag den med hvis du har overskud.

## 12 UGERS GÅ/LØBEPROGRAM

10 km kom fra gang til løb.

Udgangspunktet er at du kan gå 6-8 km og løbe 4-5 km.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	(5 min gang + 5 min løb) Gentag x 4	(4 min rask gang + 4 min løb) Gentag x 4	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
2	(3 min gang + 5 min løb) Gentag x 5	(4 min rask gang + 5 min løb) Gentag x 4	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
3	(3 min gang + 6 min løb) Gentag x 5	(6 min rask gang + 5 min rolig gang) Gentag x 4	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
4	(3 min gang + 7 min løb) Gentag x 5	3 x 10 min: Løb så længe du kan og gå resten af vejen i rask tempo. 2 min pause	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
5	(3 min gang + 6 min løb) Gentag x 6	4 x 10 min: Løb så længe du kan og gå resten af vejen i rask tempo. 2 min pause	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
6	(2 min gang + 8 min løb) Gentag x 5	5 km løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
7	(2 min gang + 9 min løb) Gentag x 5	5 x 10 min: Løb så længe du kan og gå resten af vejen i rask tempo. 2 min pause	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
8	(2 min gang + 10 min løb) Gentag x 5	6 km løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
9	(2 min gang + 12 min løb) Gentag x 4	6 x 10 min: Løb så længe du kan og gå resten af vejen i rask tempo. 2 min pause	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
10	(2 min gang + 10 min løb) Gentag x 5	(5 min gang + 15 min løb) Gentag x 4	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
11	(2 min gang + 15 min løb) Gentag x 4	8 km løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
12	(2 min gang + 10 min løb) Gentag x 6	(5 min gang + 15 min løb) Gentag x 2	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo

# GÅ TIL LØB

*Fokuspunkter:*

*Sørg for at starte roligt ud – mærk efter og lyt til kroppen.*

## 12 UGERS LØBEPROGRAM

10 km løb let øvet.

Udgangspunktet er at du kan løbe 6-10km og ønsker at blive mere sikker.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	15 min rolig løb + (3 x 4 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	40 min rolig løb	Gåtur på 45-60min i valgfrit tempo
2	15 min rolig løb + (4 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	40 min rolig løb	Gåtur på 45-60min i valgfrit tempo
3	15 min rolig løb + (5 x 3 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	40 min rolig løb	Gåtur på 45-60min i valgfrit tempo
4	15 min rolig løb + (3 x 5 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	45 min rolig løb	Gåtur på 45-60min i valgfrit tempo
5	15 min rolig løb + (4 x 4 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	45 min rolig løb	Gåtur på 45-60min i valgfrit tempo
6	15 min rolig løb + (6 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	50 min rolig løb	15 min rolig løb + 20-45 gang
7	15 min rolig løb + (7 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	50 min rolig løb	15 min rolig løb + 20-45 min gang
8	15 min rolig løb + (3 x 6 min intervalløb, pause 3 min gang) + 10 min rolig løb	60 min rolig løb	Gåtur på 45-75min i valgfrit tempo
9	15 min rolig løb + (4 x 5 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	60 min rolig løb	Gåtur på 45-75min i valgfrit tempo
10	15 min rolig løb + (6 x 4 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	70 min rolig løb	15 min rolig løb + 20-45 min gang
11	15 min rolig løb + (5 x 5 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	45 min rolig løb	15 min rolig løb + 20-45 min gang
12	15 min rolig løb + (3 x 4 min intervalløb, pause 1 min gang) + 5 min rolig løb	30 min rolig løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo

Fokuspunkter:

Sørg for at starte roligt ud – mærk efter og lyt til kroppen.

Dag 1 er 15 min rolig løb = opvarmning. Intervalløb skal løbes i det tempo du har som din konkurrencefart. Husk at være realistisk med målsætningen. Det skal ikke være "fuld gas" men må gerne være med tungt åndedræt.

## 12 UGERS LØBEPROGRAM

10 km øvet løb – for dig der vil forbedre din 10 km tid.

Udgangspunktet er at du kan løbe 10km uden pause.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	15 min rolig løb + (20 x 1 min intervalløb, pause 30 sek.) + 10 min rolig løb	15 min rolig løb + (6+5+4+3+2+1 min intervalløb, pause 90 sek.) + 10 min rolig løb	60 min rolig løb
2	15 min rolig løb + (6 x 4 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	15 min rolig løb + (4 x 6 min intervalløb, pause 90sek) + 10 min rolig løb	60 min rolig løb
3	15 min rolig løb + 6 x (2 min let løb + 2 min hurtigt løb) + 10 min rolig løb	15 min rolig løb + (8 x 2 min intervalløb, pause 1 min) + 10 min rolig løb	60 min rolig løb
4	15 min rolig løb + (5 x 5 min intervalløb, pause 75 sek.) + 10 min rolig løb	15 min rolig løb + (7+6+5+4+3+2+1 min intervalløb, pause 90 sek.) + 10 min rolig løb	60 min rolig løb
5	15 min rolig løb + (10 x 2 min intervalløb, pause 1 min) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + 25 min progressiv løb – øg tempoet efter 10 og 20 min + 10 min rolig løb	70 min rolig løb
6	15 min rolig løb + (5 x 6 min intervalløb, pause 90 sek.) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + (1 x 8 min + 2 x 6 min + 2 x 4 min intervalløb, pause 2 min) + 10 min rolig løb	70 min rolig løb
7	15 min rolig løb + 8 x (2 min let løb + 2 min hurtigt løb) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + (1 x 8 min + 2 x 6 min + 2 x 4 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	70 min rolig løb
8	15 min rolig løb + (8 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + (30 min progressiv løb – øg tempoet efter 10 + 20 + 27 min) + 10 min rolig løb	80 min rolig løb
9	15 min rolig løb + (6 x 5 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + (4 x 8 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	80 min rolig løb
10	15 min rolig løb + (8 x 4 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + (3 x 10 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	80 min rolig løb
11	15 min rolig løb + 8 x (2 min let løb + 2 min hurtigt løb) + 10 min rolig løb	15 min rolig løb + (8 x 2 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	50 min rolig løb
12	15 min rolig løb + (15 x 1 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	15 min rolig løb + (8 x 1 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	30 min rolig løb

Fokuspunkter:

# GÅ TIL LØB

*Sørg for at starte roligt ud – mærk efter og lyt til kroppen.*

*Dag 1 og 2 er 10-15 min rolig løb = opvarmning. Intervalløb skal løbes i det tempo du har som din konkurrencefart. Husk at være realistisk med målsætningen. Det skal ikke være "fuld gas" men må gerne være med tungt åndedræt.*