

1 MILE 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.

4 UGERS GÅ-PROGRAM

One mile begynder gang – udfordre dig selv med at gå en mile.

Dit niveau når du starter er, at det er anstrengende at gå ca. 1km.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	2 x 5 min gang 2min stå/sidde pause	4min rask gang 2min stå/sidde pause Gentag x 3	12 min gang
2	2 x 6 min gang 2min stå/sidde pause	4min rask gang 2min stå/sidde pause Gentag x 3	15 min gang
3	2 x 7 min gang 2min stå/sidde pause	5min rask gang 2min stå/sidde pause Gentag x 3	18 min gang
4	2 x 8min gang 2min stå/sidde pause	5min rask gang 2min stå/sidde pause Gentag x 3	20 min 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.

4 UGERS POWERWALK

One mile powerwalk – lær at gå hurtigt.

Dit niveau når du starter er, at du kan gå 15-20 min.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	4 min rask gang 2 min rolig gang Gentag x 2	3 min rask gang 3 min rolig gang Gentag x 3	20 min gang
2	5 min rask gang 2 min rolig gang Gentag x 2	4 min rask gang 3 min rolig gang Gentag x 3	25 min gang
3	7 min rask gang 2 min rolig gang Gentag x 2	8 min rask gang 2 min rolig gang Gentag x 2	30 min gang
4	5 min rask gang 1 min rolig gang Gentag x 3	10 min rask gang 2 min rolig gang Gentag x 2	30 min 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.

4 UGERS GANG/LØBEPROGRAM

One mile begynder løb – kom fra gang til løb.

Dit niveau når du starter er, at du kan gå cirka 1,5-2km i rask gang.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	5 min rask gang 2 min rolig gang Gentag x 3	2 min løb 3 min rolig gang Gentag x 3	20 min gang
2	5 min rask gang 2 min rolig gang Gentag x 3	2 min løb 3 min rolig gang Gentag x 3	25 min gang
3	3 min rask gang 2 min løb 2 min rolig gang Gentag x 3	5 min: Løb i så lang tid du kan og gå resten i rask tempo 2min pause Gentag x 3	30 min gang
4	3 min rask gang 3 min løb 2min rolig gang Gentag x 3	6 min: Løb i så lang tid du kan og gå resten i rask tempo 2min pause Gentag x 3	30 min 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.

4 UGERS GANG/LØBEPROGRAM

One mile let øvet løb.

Dit niveau er at du kan løbe 1-3 km, men vil gerne blive mere sikker.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	3 min rask gang 3 min løb 2 min rolig gang Gentag x 3	8 min: Løb i så lang tid du kan og gå resten i rask tempo 2 min pause Gentag x 3	30 min gang
2	2 min rask gang 4 min løb 2 min rolig gang Gentag x 3	10 min: Løb i så lang tid du kan og gå resten i rask tempo 2 min pause Gentag x 3	30 min gang
3	5 min løb 3 min gang Gentag x 3	10 min løb 3 min gang 8 min løb 3 min gang 6 min løb	30 min gang
4	6 min løb 3 min gang Gentag x 3	12 min løb 3 min gang 10 min løb 3 min gang 8 min løb	30 min 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.

4 UGERS LØBEPROGRAM

One mile øvet løb – bliv hurtigere på one mile.

Dit niveau er at du kan løbe 25 min.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	25 min roligt løb	15 min roligt løb + (5x2 min intervalløb, 1min pause) + 5 min roligt løb	20 min roligt
2	25 min roligt løb	15 min roligt løb + (3x3 min intervalløb, 2min pause) + 5 min roligt løb	10min roligt løb + 3 min intervalløb + 7 min roligt løb
3	30 min roligt løb	15min roligt løb + (2x5 min intervalløb, 3min pause) + 5 min roligt løb	10 min roligt løb + 2min intervalløb + 2min roligt løb + 2min intervalløb + 4 min roligt løb
4	30 min roligt løb	15 min roligt løb + (3x4min intervalløb, 2min pause) + 5 min roligt løb	20min roligt løb

Fokuspunkter:

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

Intervaller løbes hurtigt men aldrig alt hvad du kan. Hav en fornemmelse at du vil kunne klare et mere.