

5 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 at 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

5 km begynder gang – for dig der vil udfordres med at gå 5 km.

Udgangspunktet er at du kan gå 20-25min uden pause.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	25 min gang	20 min gang	30 min gang
2	30 min gang	25 min gang	35 min gang
3	25 min gang	35 min gang	40 min gang
4	25 min gang	35 min gang	45 min gang

Fokuspunkter:

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

4 UGERS GÅ-PROGRAM

5 km øvet gang/powerwalk – for dig der vil gå 5 km i rask tempo.

Udgangspunktet er at du kan gå 3-5km i roligt tempo.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	10 min let gang 5 min rask gang Gentag x 2 5 min let gang	10 min let gang 6 x 2 min rask gang, 2min stå pause 10 min let gang	40 min gang
2	10 min let gang 7 min rask gang Gentag x 2 5 min let gang	10 min let gang 4 x 4 min rask gang, 2min stå pause 10 min let gang	45 min gang
3	10 min let gang 5 min rask gang Gentag x 3 5 min let gang	10 min let gang 5 x 4 min rask gang, 2min stå pause 10 min let gang	50 min gang
4	10 min let gang 10 min rask gang Gentag x 2 5 min let gang	10 min let gang 5 x 5 min rask gang, 2min stå pause 10 min let gang	55 min gang

Fokuspunkter:

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

4 UGERS GÅ-/LØBEPROGRAM

5 km: kom fra gang til løb – for dig der gerne vil prøve løbe 5 km.

Udgangspunktet er at du kan gå 5 km.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	(10 min gang 5 min let løb) Gentag x 2	10 min let gang + (6 x 2 min let løb, 2min stå pause) + 10 min let gang	20 min roligt løb Løb så lang tid du kan. Gå i rask tempo, hvis du har brug for en pause. Løb igen når du er klar.
2	(10 min gang 7 min let løb) Gentag x 2	10 min gang + (4 x 4 min let løb, 2min stå pause) 10 min let gang	25 min roligt løb Løb så lang tid du kan. Gå i rask tempo, hvis du har brug for en pause. Løb igen når du er klar.
3	(8 min gang 6 min let løb) Gentag x 3	10 min gang + (5 x 4 min let løb, 2min stå pause) + 10 min let gang	30 min roligt løb Løb så lang tid du kan. Gå i rask tempo, hvis du har brug for en pause. Løb igen når du er klar.
4	(10 min gang 10 min let løb) Gentag x 2	10 min gang + (5 x 5 min let løb, 2min stå pause) + 10 min let gang	35 min roligt løb Løb så lang tid du kan. Gå i rask tempo, hvis du har brug for en pause. Løb igen når du er klar.

Fokuspunkter:

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

4 UGERS LØBEPROGRAM

5 km let øvet løb – for dig der gerne vil blive mere sikker på 5 km.

Udgangspunktet er at du kan løbe 20 – 25 min.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	20 min let løb	10min let løb + (6 x 2 min intervalløb, 2min stå pause) + 10 min let løb	25 min let løb
2	20 min let løb	10min let løb + (4 x 3 min intervalløb, 2min stå pause) + 10 min let løb	30 min let løb
3	25 min let løb	10min let løb + (4 x 4 min intervalløb, 2min stå pause) + 10 min let løb	35 min let løb
4	25 min let løb	10min let løb + (5 x 3 min intervalløb, 2min stå pause) + 10 min let løb	35 min let løb

Fokuspunkter:

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

Dag 2 er 10 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.

4 UGERS LØBEPROGRAM

5 km øvet løb – for dig der gerne vil løbe for at slå dit sidste 5 km tid.

Udgangspunktet er at du kan løbe 5 km.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	30 min løb	15 min let løb + (5 x 3 min intervalløb, 2 min stå pause) + 10 min let løb	20 min let løb 4 x flowløb. Det betyder at du løber i 30 sek. i tempo 5sek hurtigere end dit planlagte 5km konkurrencetempo. 30 sek. gå pause 20 min let løb
2	30 min løb	15 min let løb + (4 x 4 min intervalløb, 2 min stå pause) + 10 min let løb	20 min let løb 5 x flowløb. Det betyder at du løber i 30 sek. i tempo 5sek hurtigere end dit planlagte 5km konkurrencetempo. 30 sek. gå pause 20 min let løb
3	35 min løb	15 min let løb 6 x 3 min intervalløb, 2 min stå pause 10 min let løb	20 min let løb 6 x flowløb. Det betyder at du løber i 30 sek. i tempo 5sek hurtigere end dit planlagte 5km konkurrencetempo. 30 sek. gå pause 20 min let løb
4	35 min løb	15 min let løb 5 x 4 min intervalløb, 2 min stå pause 10 min let løb	20 min let løb 6 x flowløb. Det betyder at du løber i 30 sek. i tempo 5sek hurtigere end dit planlagte 5km konkurrencetempo. 30 sek. gå pause 20 min let løb

Fokuspunkter:

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

Dag 2 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 GÅ-PROGRAM

5 km gang – for dig der vil udfordre dig selv med at gå 5 km.

Udgangspunktet er at du kan gå 15-20 min

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	15 min gang	15 min gang	20 min gang
2	20 min gang	15 min gang	20 min gang
3	20 min gang	15 min gang	25 min gang
4	25 min gang	20 min gang	25 min gang
5	25 min gang	20 min gang	30 min gang
6	30 min gang	20 min gang	30 min gang
7	30 min gang	25 min gang	35 min gang
8	35 min gang	25 min gang	35 min gang
9	35 min gang	25 min gang	40 min gang
10	40 min gang	30 min gang	45 min gang
11	45 min gang	30 min gang	50 min gang
12	45 min gang	30 min gang	55 min gang

12 UGERS GÅ-PROGRAM

5 km hurtig gang/powerwalk – for dig der vil udfordre dig selv med at gå 5 km i rask tempo.

Udgangspunktet er at du kan gå 3-4 km rolig gang.

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

GÅ TIL LØB

12	5 min rolig gang (10 min rask gang + 2 min rolig gang) x 5 gentagelser	20 min rolig gang (20 min rask gang + 3 min rolig gang + 10 min rask gang) + 5 min rolig gang	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
----	---	--	------------------------------------

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

5 km kom fra gang til løb – for dig der vil prøve at løbe 5 km.

Udgangspunktet er at du kan gå 25 – 30 min.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	5 min rask gang + 2 min rolig gang. Gentag x 3	4 min rask gang + 2 min rolig gang Gentag x 4	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
2	3 min rask gang + 2 min løb + 2 min rolig gang Gentag x 3	4 min rask gang + 2 min rolig gang Gentag x 4	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
3	3 min rask gang + 3 min løb + 2 min rolig gang Gentag x 3	6 min rask gang + 2 min rolig gang Gentag x 3	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
4	3 min gang + 4 min løb Gentag x 3	2 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	2 min gang + 5 min løb Gentag x 3	2 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 + 5 min løb Gentag x 4	40 min gang	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
7	2 min gang + 6 min løb Gentag x 4	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
8	3 km løb	40 min gang	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
9	2 min gang + 7 min løb Gentag x 4	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
10	2 min gang + 8 min løb Gentag x 4	5 min gang + 15 min løb Gentag x 2	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
11	4 km løb	40 min gang	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo

GÅ TIL LØB

12	2 min gang + 10 min løb Gentag x 4	5 min gang + 15 min løb Gentag x 2	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
----	---------------------------------------	---------------------------------------	------------------------------------

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 LØBEPROGRAM

5 km løb let øvet – for dig der vil blive mere sikker på at løbe 5 km.

Udgangspunktet er at du kan løbe cirka 3-5 km uden pause.

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	15 min rolig løb + (3 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 5 min rolig løb	20 min rolig løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
2	15 min rolig løb + (4 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 5 min rolig løb	25 min rolig løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
3	15 min rolig løb + (3 x 4 min intervalløb, pause 2 min gang) + 5 min rolig løb	30 min rolig løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
4	15 min rolig løb + (3 x 5 min intervalløb, pause 2 min gang) + 5 min rolig løb	30 min rolig løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
5	15 min rolig løb + (4 x 4 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	35 min rolig løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
6	15 min rolig løb + (6 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	25 min rolig løb	15 min rolig løb + 20-45 gang
7	15 min rolig løb + (7 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 5 min rolig løb	35 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) + 5 min rolig løb	40 min rolig løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
9	15 min rolig løb + (4 x 5 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	25 min rolig løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo
10	15 min rolig løb + (6 x 4 min intervalløb, pause 1 min gang) + 5 min rolig løb	35 min rolig løb	15 min rolig løb + 20-45 min gang
11	15 min rolig løb +	40 min rolig løb	15 min rolig løb + 20-45 min gang

GÅ TIL LØB

	(5 x 5 min intervalløb, pause 2 min gang) + 5 min rolig løb		
12	15 min rolig løb + (5 x 4 min intervalløb, pause 1 min gang) + 5 min rolig løb	30 min rolig løb	Gåtur på 30-60min i valgfrit tempo

Fokuspunkter:

Husk at starte roligt ud.

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

5 km øvet løb – for dig der gerne vil løbe for at slå dit sidste 5 km tid.

Udgangspunktet er at du kan løbe 5 km.

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	10 min rolig løb + (5+4+3+2+1 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	30 min rolig løb
2	15 min rolig løb + (4 x 4 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + 2 x 6 min intervalløb, pause 2 min gang + 10 min rolig løb	30 min rolig løb
3	15 min rolig løb + (3 x 5 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + 2 x 8 min intervalløb, pause 2 min gang + 10 min rolig løb	30 min rolig løb
4	15 min rolig løb + (4 x 5 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + 2 x 10 min intervalløb, pause 2 min gang + 10 min rolig løb	40 min rolig løb
5	15 min rolig løb + (10 x 2 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + 20 min progressiv løb – øg tempoet efter 8 og 16 min + 10 min rolig løb	40 min rolig løb
6	15 min rolig løb + (4 x 4 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + (1 x 8 min + 1 x 6 min + 2 x 4 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb	40 min rolig løb
7	15 min rolig løb + (5 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 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	45 min rolig løb
8	15 min rolig løb + (6 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb	10 min rolig løb + 25 min progressiv løb – øg tempoet efter 10 og 20 min + 10 min rolig løb	45 min rolig løb
9	15 min rolig løb +	10 min rolig løb +	45 min rolig løb

GÅ TIL LØB

	<i>(7 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb</i>	<i>(3 x 8 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb</i>	
10	<i>15 min rolig løb + (8 x 3 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb</i>	<i>10 min rolig løb + (3 x 10 min intervalløb, pause 2 min gang) + 10 min rolig løb</i>	<i>50 min rolig løb</i>
11	<i>15 min rolig løb + (6 x 4 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb</i>	<i>15 min rolig løb + (8 x 2 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb</i>	<i>50 min rolig løb</i>
12	<i>15 min rolig løb + (15 x 1 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb</i>	<i>15 min rolig løb + (8 x 1 min intervalløb, pause 1 min gang) + 10 min rolig løb</i>	<i>30 min rolig løb</i>

Fokuspunkter:

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.