



5 km – 10 km efterår 2020

Med Ejby Løb for Livet

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag
36	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 15 min løb langsomt 2 min gang 15 min løb langsomt
37	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 16 min løb langsomt 2 min gang 16 min løb langsomt
38	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 17 min løb langsomt 2 min gang 17 min løb langsomt
39	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 18 min løb langsomt 2 min gang 18 min løb langsomt
40	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 19 min løb langsomt 2 min gang 19 min løb langsomt
41	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 20 min løb langsomt 2 min gang 20 min løb langsomt
42	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 21 min løb langsomt 2 min gang 21 min løb langsomt
43	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 22 min løb langsomt 2 min gang 22 min løb langsomt
44	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 23 min løb langsomt 2 min gang 23 min løb langsomt
45	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 24 min løb langsomt 2 min gang 24 min løb langsomt
46	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 25 min løb langsomt 2 min gang 25 min løb langsomt
47	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 26 min løb langsomt 2 min gang 26 min løb langsomt



5 km – 10 km efterår 2020

Med Ejby Løb for Livet

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag
48	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 27 min løb langsomt 2 min gang 27 min løb langsomt
49	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 28 min løb langsomt 2 min gang 28 min løb langsomt
50	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 29 min løb langsomt 2 min gang 29 min løb langsomt
51	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 30 min løb langsomt 2 min gang 30 min løb langsomt
52	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 3x10 min tempoløb Med 2 min gang imellem 10 min gang/core	2 min gang 31 min løb langsomt 2 min gang 31 min løb langsomt
53	5 km roligt løb	10 km Champagneløb	

Programmet er bygget op med, at du kan løbe med tirsdag og/eller torsdag samt søndag.

Vigtigt: Løber du ikke med alle gange, bør du løbe 2 gange ugentlig alligevel.

Opvarmning

Før hvert træningspas er der 5 minutters opvarmning sammen med klubbens øvrige medlemmer

Tirsdag og torsdag:

Træningen foregår i et lidt hurtigere tempo. Og afsluttes med frivillig coretræning. Coretræningen vil primært have fokus på at styrke musklerne i mave og ryg.

Langdistance søndag:

Efter den første kilometers opvarmning, så find ind i en god og stabil rytme, hvor du bare nyder at løbe turen. Prøv at holde et tempo, hvor du kan løbe og små snakke.

Instruktører: Bodil og Betina