



Royal Run – 1. juni 2020

Med Ejby Løb for Livet

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag 5-10 km
12	12 min opvarmning 3 x coretræning 10 min afjogging	2x10 min løb lidt hurtigere end søndag	5 km løb i langsomt tempo
13	12 min opvarmning 3 x coretræning 10 min afjogging	2x10 min løb lidt hurtigere end søndag	5 km løb i langsomt tempo
14	15 min opvarmning 3 x coretræning 10 min afjogging	3x10 min løb lidt hurtigere end søndag ssss	5,5 km løb i langsomt tempo
15	15 min opvarmning 3 x coretræning 10 min afjogging	Skærtorsdag 3x10 min løb lidt hurtigere end søndag	6 km løb i langsomt tempo
16	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	6 km progressivt løb 1,5 km rundstrækning (træning 5)	6,5 km løb i langsomt tempo
17	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	6 km progressivt løb 1,5 km rundstrækning (træning 5)	7 km løb i langsomt tempo
18	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	4x9 min løb lidt hurtigere end søndag	7,5/6,5 km løb i langsomt tempo
19	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	4x10 min løb lidt hurtigere end søndag	8/7 km løb i langsomt tempo
20	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	6 km progressivt løb 1,5 km rundstrækning (træning 5)	9/7 km løb i langsomt tempo
21	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	Kr. Himmelfart 7 km i langsomt tempo	7 km løb i langsomt tempo
22	5 km i langsomt tempo	Vallø Kvindeløb 7,5Km 6 km i langsomt tempo	7 km løb i langsomt tempo
23	ROYAL RUN den 1.6.2020		

HUSK – Har du ikke mulighed for at deltage hver gang, kan du træne selv når det passer, blot du holder træningsprogrammet

Opvarmning

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

Tirsdag og torsdag:

Træningen varierer over intervaltræning – tempoløb – coretræning.

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 småsnakke.

Instruktører: Torben og Bodil.