



Royal Run – 10. juni 2019

Med Ejby Løb for Livet

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag 5-10 km
12	Navneleg 2x10 min løb (træning 1)	12 min opvarmning 3 x coretræning 10 min afjogging	4,5 km løb i langsomt tempo
13	2x10 min løb lidt hurtigere end søndag	12 min opvarmning 3 x coretræning 10 min afjogging	5 km løb i langsomt tempo
14	2x10 min løb lidt hurtigere end søndag	12 min opvarmning 3 x coretræning 10 min afjogging	5 km løb i langsomt tempo
15	3x10 min løb lidt hurtigere end søndag	15 min opvarmning 3 x coretræning 10 min afjogging	5,5 km løb i langsomt tempo
16	3x10 min løb lidt hurtigere end søndag	Skærtorsdag 15 min opvarmning 3 x coretræning 10 min afjogging	6 km løb i langsomt tempo
17	6 km progressivt løb 1,5 km rundstrækning (træning 5)	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	6,5 km løb i langsomt tempo
18	6 km progressivt løb 1,5 km rundstrækning (træning 5)	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	7 km løb i langsomt tempo
19	4x9 min løb lidt hurtigere end søndag	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	7,5 km løb i langsomt tempo
20	4x10 min løb lidt hurtigere end søndag	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	8 km løb i langsomt tempo
21	6 km progressivt løb 1,5 km rundstrækning (træning 5)	15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	9 km løb i langsomt tempo
22	7 km i langsomt tempo	Kr. Himmelfart 15 min opvarmning 3 x coretræning 15 min afjogging	7 km løb i langsomt tempo
23	6 km i langsomt tempo	5 km i langsomt tempo	FRI
24	ROYAL RUN den 10.6.2019		

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: Anne, Torben og Betina