



Royal Run – 25. maj 2026

Med Ejby Løb for Livet

Uge	Tirsdag	Torsdag	Søndag 5-10 km
10	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	3x10 min. med 1 min pause + 1x5 min.
11	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	3x11 min. med 1 min pause + 1x6 min.
12	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	3x12 min. med 1 min pause + 1x7 min.
13	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	3x13 min. med 1 min pause + 1x8 min
14	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	3x14 min. med 1 min pause + 1x9 min
15	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	3x15 min. med 2 min pause + 1x10 min
16	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	3x15 min. med 2 min pause + 1x10 min
17	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	3x16 min. med 2 min pause + 1x11 min
18	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	3x16 min. med 2 min pause + 1x11 min
19	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	3x17 min. med 2 min pause + 1x12 min
20	Opvarmning 3 x coretræning Afjogging	Tempoløb inkl. Opvarmning og afjogging	8 km løb i langsomt tempo i et stræk
21	6 km i langsomt tempo	5 km i langsomt tempo	FRI
22	ROYAL RUN den 25. maj		

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 og Betina