

NORDIC RACE

Nordic Race Copenhagen Beach

Indhold: Løb, styrke og grebstræning

Længde: 7 uger

Niveau: Elite

Distance: 5 km

Husk endelig at skrive til os, hvis du har brug for justeringer i programmet. Vi sidder klar på tasterne, så du kan få det perfekte træningsprogram!

Når der bliver åbnet op for træningscentrene igen, vil programmet blive opdateret.

Læs vores pace-guide inden du begynder, så du ved hvor hurtigt du burde løbe på intervallerne. [Klik her](#).

Indholdsfortegnelse:

p = pause. Det er vigtigt, at du holder dig varm i pausen. Det bedste ville være, hvis du løber stille og roligt.

t = tempo.

Stigningsløb = løb stille og øg farten kontinuerligt

Uge 1

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
<p>Løb - interval</p> <p>Opvarmning: 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m.</p> <p>Interval: 4 x 4 min p: 4 min t: hårdt</p> <p>Afjog: 5-10 min + udstræk</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - tempo</p> <p>Opvarmning: 5-10 min roligt løb</p> <p>Tempotur: 5 km t: hårdt</p> <p>Afjog: 5 min</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - distance</p> <p>8 km løb i jævnt tempo</p>

Uge 2

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
<p>Løb - interval</p> <p>Opvarmning: 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m.</p> <p>Interval: 6 x 4 min p: 4 min t: hårdt</p> <p>Afjog: 5-10 min + udstræk</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør to styrkeworkouts og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - tempo</p> <p>Opvarmning: 5-10 min roligt løb</p> <p>Tempotur: 6 km t: hårdt</p> <p>Afjog: 5 min</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter to grebsworkouts.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - distance</p> <p>10 km løb i jævnt tempo</p>

Uge 3

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
<p>Løb - interval</p> <p>Opvarmning: 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m.</p> <p>Interval: 1 min, 2 min, 3 min, 4 min, 5 min, 4 min, 3 min, 2 min, 1 min</p> <p>p: 2 min t: hårdt</p> <p>Afjog: 5-10 min + udstræk</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør to styrkeworkouts og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - tempo</p> <p>Opvarmning: 5-10 min roligt løb</p> <p>Tempotur: 7 km t: hårdt</p> <p>Afjog: 5 min</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter to grebsworkouts.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - distance</p> <p>12 km løb i jævnt tempo</p>	<p>Træning 1: Løb</p> <p>Rolig løbetur på 30-45 min</p> <p>Træning 2: Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>

Uge 4

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
<p>Løb - interval</p> <p>Opvarmning: 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m.</p> <p>Interval: 10 x 2 min p: 1 min t: hårdt</p> <p>Afjog: 5-10 min + udstræk</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør to styrkeworkouts og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - tempo</p> <p>Opvarmning: 5-10 min roligt løb</p> <p>Tempotur: 8 km t: hårdt</p> <p>Afjog: 5 min</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter to grebsworkouts.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - distance</p> <p>14 km løb i jævnt tempo</p>	<p>Træning 1: Løb</p> <p>Rolig løbetur på 30-45 min</p> <p>Træning 2: Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>

Uge 5

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
<p>Løb - interval</p> <p>Opvarmning: 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m.</p> <p>Bakkeinterval: 10 x 1 min op af bakke p: jog ned til bunden t: hårdt</p> <p>Afjog: 5-10 min + udstræk</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør to styrkeworkouts og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - tempo</p> <p>Opvarmning: 5-10 min roligt løb</p> <p>Tempotur: 9 km t: hårdt</p> <p>Afjog: 5 min</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter to grebsworkouts.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - distance</p> <p>16 km løb i jævnt tempo</p>	<p>Træning 1: Løb</p> <p>Rolig løbetur på 30-45 min</p> <p>Træning 2: Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>

Uge 6

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
<p>Løb - interval</p> <p>Opvarmning: 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m.</p> <p>Interval: 8 x 4 min p: 2 min t: hårdt</p> <p>Afjog: 5-10 min + udstræk</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør to styrkeworkouts og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - tempo</p> <p>Opvarmning: 5-10 min roligt løb</p> <p>Tempotur: 10 km t: hårdt</p> <p>Afjog: 5 min</p>	<p>Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter to grebsworkouts.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>	<p>Løb - distance</p> <p>18 km løb i jævnt tempo</p>	<p>Træning 1: Løb</p> <p>Rolig løbetur på 30-45 min</p> <p>Træning 2: Styrke/greb</p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p>Styrke (klik her)</p> <p>Greb (klik her)</p>

Uge 7

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5	Dag 6
Løb - interval Opvarmning: 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m. Interval: 2 x 10 min p: 4 min t: semi-hårdt Afjog: 5-10 min + udstræk	Løb - roligt 8-10 km roligt løb	Løb - roligt 4-6 km roligt løb	Løbsdag	x	x

Som altid kan du skrive til dine træner, hvis du har spørgsmål eller ønsker at få lavet nogle ændringer. Dette kan gøres inde på "min træner", eller ved at sende en mail til sebastian@sportstiming.dk