



# REBORN UNITED (GLADSAXE)

## Reborn OCR-United

**Indhold:** Løb, styrke og grebstræning

**Længde:** 2 måneder

**Niveau:** Begynder

**Distance:** 5 km

Corona er desværre stadig en ting, og træningscentrene er lukket, hvilket kan gå ud over styrke- og grebstræningen (heldigvis ikke løb). Træningsprogrammet er derfor uden udstyr, men hvis du sidder derhjemme og tænker “øv, nu har jeg en masse træningsudstyr herhjemme”, så skriv til os. Vi vil meget gerne lave nogle ændringer i dit program, så det passer bedre til dig og dit udstyr.

### 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
<p><b>Løb - interval</b></p> <p><b>Opvarmning:</b> 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m.</p> <p><b>Interval:</b> 2 x 4 min p: 4 min t: hårdt</p> <p><b>Afjog:</b> 5-10 min + udstræk</p>	<p><b>Styrke/greb</b></p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p><b>Styrke</b> (<a href="#">klik her</a>)</p> <p><b>Greb</b> (<a href="#">klik her</a>)</p>	<p><b>Løb - distance</b></p> <p>6 km løb i jævnt tempo</p>	x

## Uge 2

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

### Uge 3

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

### Uge 4

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

## Uge 5

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
<p><b>Løb - interval</b></p> <p><b>Opvarmning:</b> 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m.</p> <p><b>Bakkeinterval:</b> 10 x 1 min op af bakke p: jog ned til bunden t: hårdt</p> <p><b>Afjog:</b> 5-10 min + udstræk</p>	<p><b>Styrke/greb</b></p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p><b>Styrke</b> (<a href="#">klik her</a>)</p> <p><b>Greb</b> (<a href="#">klik her</a>)</p>	<p><b>Løb - distance</b></p> <p>10 km løb i jævnt tempo</p>	<p><b>Styrke/greb</b></p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p><b>Styrke</b> (<a href="#">klik her</a>)</p> <p><b>Greb</b> (<a href="#">klik her</a>)</p>

## Uge 6

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

## Uge 7

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
<p><b>Løb - interval</b></p> <p><b>Opvarmning:</b> 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m.</p> <p><b>Interval:</b> 7 x 4 min p: 3 min t: hårdt</p> <p><b>Afjog:</b> 5-10 min + udstræk</p>	<p><b>Styrke/greb</b></p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p><b>Styrke</b> (<a href="#">klik her</a>)</p> <p><b>Greb</b> (<a href="#">klik her</a>)</p>	<p><b>Løb - distance</b></p> <p>12 km løb i jævnt tempo</p>	<p><b>Styrke/greb</b></p> <p>Kør én styrkeworkout og derefter én grebsworkout.</p> <p><b>Styrke</b> (<a href="#">klik her</a>)</p> <p><b>Greb</b> (<a href="#">klik her</a>)</p>

## Uge 8

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

Som altid kan du skrive til dine trænere, 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](mailto:sebastian@sportstiming.dk)