

# NORDIC RACE

## Nordic Race Copenhagen Beach

**Indhold:** Løb, styrke og grebstræning

**Længde:** 7 uger

**Niveau:** Øvet

**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
<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 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> 6 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>	<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 3

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
<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> 1 min, 2 min, 3 min, 4 min, 5 min, 4 min, 3 min, 2 min, 1 min</p> <p><b>p:</b> 2 min <b>t:</b> 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 to 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>

### Uge 4

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
<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 <b>p:</b> 1 min <b>t:</b> 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 to 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>

## Uge 5

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
<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 to 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> 7 km t: hårdt</p> <p><b>Afjog:</b> 5 min</p>	<p><b>Styrke/greb</b></p> <p>Kør to 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>14 km løb i jævnt tempo</p>

## Uge 6

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
<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> 8 x 4 min p: 2 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 to 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> 8 km t: hårdt</p> <p><b>Afjog:</b> 5 min</p>	<p><b>Styrke/greb</b></p> <p>Kør to 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>16 km løb i jævnt tempo</p>

## Uge 7

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

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)