



REBORN UNITED (GLADSAXE)

Reborn OCR-United

Indhold: Løb, styrke og grebstræning

Længde: 2 måneder

Niveau: Elite

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	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 grebworkout.</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 grebworkouts.</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 grebworkout.</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 grebworkout.</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 grebworkouts.</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 grebworkout.</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
<p>Løb - interval</p> <p>Opvarmning: 10-15 min rolig løb + 2 stigningsløb på ca. 50-100m.</p> <p>Interval: 15 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: 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>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 8

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: 2 x 10 min p: 4 min t: semi-hårdt</p> <p>Afjog: 5-10 min + udstræk</p>	<p>Løb - roligt</p> <p>8-10 km roligt løb</p>	<p>Løb - roligt</p> <p>4-6 km roligt løb</p>	<p>Løbsdag</p>	<p>x</p>	<p>x</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