

TRÆNINGS PROGRAM 5 KM



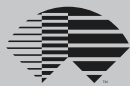
WRRRC COPENHAGEN 26

wrrccopenhagen26.com

[@wrrccopenhagen26](https://twitter.com/wrrccopenhagen26)



WORLD ATHLETICS
ROAD RUNNING
CHAMPIONSHIPS
COPENHAGEN
26



FIERCE AND FESTIVE 5 KM

I september 2026 samles verdens bedste løbere og tusindvis af motionsløbere til WRRRC Copenhagen 26. Her skal nye verdensmestre kåres på 5 km-distancen. Men mesterskabet er ikke kun for eliten. Du kan også være med.

5 km er en distance for alle. For dig, der vil løbe din første 5 km. For dig, der vil løbe hurtigere end sidst. Og for dig, der bare gerne vil have en god oplevelse sammen med familie eller venner. Vores gratis træningsprogram hjælper dig med at bygge formen op uge for uge. Med en kombination af rolige ture, lidt fart og masser af kontinuitet bliver du klar til at gennemføre 5 km – eller jage en ny personlig rekord.

Det vigtigste er ikke, hvor hurtigt du løber. Det vigtigste er, at du kommer afsted.

Træn mod 5 km med overskud

Programmet er bygget op omkring tre ugentlige træningspas og passer ind i en almindelig hverdag. Du får struktur, variation og tid til restitution, så du kan udvikle dig uden at miste motivationen undervejs.

Nogle dage handler om at samle kilometer. Andre om at finde lidt mere fart. Tilsammen giver de et solidt fundament til løbsdagen. Træningsprogrammerne er tilrettelagt, så der er plads til det sociale. Løb en rolig tur med en ven. Tag børnene med på cykel ved siden af. Eller gør familiens søndagstur lidt længere uge for uge. Det vigtigste er, at I kommer af sted.

Vi glæder os til at se dig i København den 19. september i år.

UGE 1

DAG	PROGRAM	FORKLARING
1	25 min. gang	Gå i rask gang. Har du mulighed for at gå i et kuperet område, vil det give dig lidt ekstra udfordring.
2	20 min. skiftevis løb og gang	Løb i 5 min. og gå i 1 min. Gør dette i ca. 20 min. Tempoet er ikke vigtigt.
3	25 min. skiftevis løb og gang	Løb i 6 min. og gå i 1-2 min. Gentag i ca. 25 min. Tempoet er ikke vigtigt.

UGE 2

DAG	PROGRAM	FORKLARING
1	Roligt løb + 15 min. fartleg	Varm op med 10 min. roligt løb. Løb så 1 min. og gå 1 min. Gentag denne "fartleg" 8 gange. Afslut med 5 min. gang.
2	25 min. gang	Gå 25 min. i rask tempo. Gå gerne i bakket landskab – det styrker muskulatur og led.
3	3 x 8 min. løb	Start med 5 min. opvarmning. Løb så i 8 min. og gå i 2 min. Gentag i alt 3 gange.

UGE 3

DAG	PROGRAM	FORKLARING
1	20 min. fartleg	Løb i 40 sek. og hold 20 sek. pause. Gentag dette i 20 min.
2	30 min. ud og hjem-træning	Løb eller gå den samme strækning både ud og hjem. Når der er gået 15 min., vender du om og prøver at komme tilbage til udgangspunktet, inden der er gået i alt 30 min. Fokuser på at finde en god rytme.
3	25 min. løb og gang	Gå i 10 min., løb i 15 min., gå i 10 min.

UGE 4

DAG	PROGRAM	FORKLARING
1	17 min. løb + øvelser	Gå eller lunt i 5 min. Lav derefter skiftevis 2 min. høje knæløft, 2 min. hælspark og 2 min. lunges. Løb så i 17 min., hvor du langsomt øger tempoet og finder en god rytme.
2	5 min. gang + 30 min. ud og hjem-træning	Gå først i 5 min. Løb nu den samme strækning ud og hjem. Efter 16 min. vender du om og prøver at komme tilbage til udgangspunktet, inden der er gået i alt 30 min. Øv dig i at finde en god rytme og holde den.
3	45 min. løb og gang	Gå 15 min., løb 15 min., gå 15 min.

UGE 5

DAG	PROGRAM	FORKLARING
1	25 min. roligt løb + stigningsløb	Start med 10 min. let løb eller gang. Løb derefter stigningsløb i 4 min. og gå eller lunt 1 min. Gentag 3 gange.
2	25 min. roligt løb	Varm op i ca. 5 min. Løb i roligt tempo i 20 min. Det er okay at gå, hvis du har brug for det.
3	45 min. løb eller gang	Varm op i ca. 10 min. Løb derefter 10 min. og gå 2 min. Gentag 3 gange.

UGE 6

DAG	PROGRAM	FORKLARING
1	Let løb + 10 x 1 min. intervaller	Start med 10 min. let løb. Løb så i et godt tempo i 1 min. og gå i 1 min. Gentag 10 gange. Afslut med 5-10 min. let løb eller gang.
2	3 km løb i stigende tempo + øvelser	Løb i roligt tempo i 5-10 min. Lav derefter skiftevis 2 min. høje knæløft, 2 min. hælspark og 2 min. lunges. Løb så en strækning på 1 km. 3 gange. Øvelsen går ud på, at du skal kunne øge tempoet for hver omgang, så læg roligt ud. Afslut med let løb eller gang i 5 min.
3	20 min. roligt løb	Løb 20 min. i roligt tempo.

UGE 7

DAG	PROGRAM	FORKLARING
1	Stigningsløb + 5 x 2 min. intervaller	Løb i roligt tempo i 10 min. og sæt nu farten lidt op. Løb i 2 min. i godt tempo og hold 1 min. pause. Gentag i alt 5 gange. Afslut med let løb eller gang i 5-10 min.
2	4 km løb i stigende tempo	Varm op med 5-10 min. let løb. Løb derefter en rundstrækning på ca. 1 km 4 gange. Øvelsen går ud på, at du skal kunne øge tempoet for hver omgang, så læg roligt ud. Afslut med let løb eller gang i ca. 5 min.
3	30 min. gang/løb/gang	Gå eller løb i roligt tempo i 5 min., løb derefter 10 min. Gentag 2 gange.

UGE 8

DAG	PROGRAM	FORKLARING
Løbsdag	5 km	WRRRC Copenhagen 26