

*Træn op til dine første 10 km på 12 uger.  
Med 2-3x træning per ude vil du kunne nå dit mål.*

### Træning 1

Dette er ugens rolige udholdenhedsløb med mellemlange intervalblokke. Sørg for at løbe ved samme hastighed under hvert interval. Brug pausen til at gå i dit eget tempo (hvis du har en pulsmåler, bør du gå efter zone 1-2. Læs vores blog om pulstræning for mere information).

### Træning 2

Denne træning er et udholdenhedsløb i roligt tempo med lange intervalblokke. Det vil hurtigt forbedre din udholdenhed på kort tid. Brug pauserne til at gå i dit eget tempo.

### Træning 3 (valgfri)

Dette er en valgfri træning, der består af korte intervaller. Disse korte accelerationer kan være i et højt tempo, men ikke som et maksimalt sprint. Formålet med de korte intervaller er at blive en bedre løber rent teknisk ved at øge skridtfrekvensen og skridtlængden.

#### TRAINING

**1**
**2**
**3**

<b>Uge 1</b>	6 x 4 minutter Z1 (p = 1)	3 x 10 minutter Z3 (p = 2)	10 x 3 minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 2</b>	5 x 5 minutter Z1 (p = 1)	2 x 12 minutter Z3 (p = 2)	12 x 2 minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 3</b>	4 x 6 minutter Z1 (p = 1)	2 x 15 minutter Z3 (p = 2)	3 x (2-3-4) minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 4</b>	7 x 4 minutter Z1 (p = 1)	3 x 8 minutter Z3 (p = 2)	4 x (1-2-3) minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 5</b>	5 x 6 minutter Z1 (p = 1)	2 x 15 minutter Z3 (p = 2)	15 x 2 minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 6</b>	4 x 7 minutter Z1 (p = 1)	2 x 17 minutter Z3 (p = 2)	3 x (1-2-3-2-1) minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 7</b>	3 x 8 minutter Z1 (p = 1)	2 x 20 minutter Z3 (p = 2)	5 x (3-2-1) minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 8</b>	5 x 5 minutter Z1 (p = 1)	3 x 12 minutter Z3 (p = 2)	10 x 3 minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 9</b>	4 x 8 minutter Z1 (p = 1)	2 x 20 minutter Z3 (p = 3)	4 x (3-3-1-1) minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 10</b>	3 x 9 minutter Z1 (p = 1)	2 x 25 minutter Z3 (p = 3)	15 x 2 minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 11</b>	3 x 10 minutter Z1 (p = 1)	2 x 30 minutter Z3 (p = 4)	5 x (1-2-2-1) minutter Z4 (p = 1)
<b>Uge 12</b>	4 x 5 minutter Z1 (p = 1)	<b>10km løb</b>	10 x 2 minutter Z4 (p = 1)

#### BS: Forkortelser

P = 1 min betyder 1 minuts pause (dette kan være hvor du går eller jogger i roligt tempo)

Z1 = Zone 1 (løb i roligt tempo – hvor du samtidig kan tale)

Z3 = Zone 3 (tempoløb – her er det sværere at tale på grund af kraftigere vejrtrækning)

Z4 = Zone 4 (intervalløbstempo – her kan man kun tale med få, korte ord, da det er svært på grund af den kraftige vejrtrækning)

## Klar til næste udfordring?

Klar til den næste udfordring? Udforsk træningsplaner til dit hurtigste 10 km-løb eller dit første halvmaraton.  
[21run.com/blog/dk/lobeprogrammer/](https://21run.com/blog/dk/lobeprogrammer/)



## Om træningsplanen

Hvert træningspas starter med en kort opvarmning på ca. 5-10 minutter. Så hvis der er 40 minutters løb på skemaet, inkluderer det 5-10 minutters frit løb og opvarmning. Det bedste, du kan gøre efter en træning, er at løbe i 5 minutter med nogle strækøvelser ind i mellem, hvis du føler for det. Det vil sænke din puls og samtidig kan du arbejde på din mobilitet.

## Om pulszoner

Når du løber med udgangspunkt i din puls, foregår det ved hjælp af pulszoner. Når du har været gennem en konditionstest, kan du nemt udregne zonerne. Det gør man ud fra den maksimale puls ved hjælp af procentsatserne i tabellen nedenfor. Lad os som et nemt eksempel tage en løber med en maksimumpuls på 180. Så får du følgende pulszoner.

Zone	Vejrtrækning	Formål	Procent af maks puls	Eksempel på atlet (med maxHF180)
1	Kan sagtens tale	Opvarmning og restitutions- eller udholdenhedstræning	50-60%	90-108
2	Lidt hurtigere vejrtrækning	Forbedring af grundkondition	61-70%	109-126
3	Hurtig vejrtrækning	Opbygning af kondition	71-80%	127-144
4	Hiven efter vejret	Forbedring af anaerob tærskel	81-90%	145-162
5	Kraftig hiven efter vejret	Forbedring af maksimal hastighed	91-100%	163-180

### Pulszone 1

Træning ved denne lave intensitet er velegnet til opvarmning og cool down. Træn i denne zone, når du skal restituere efter hård træning som f.eks. intervaltræning.

### Pulszone 2

Lav intensitet til opbygning af grundlæggende udholdenhed. Energien produceres aerobt (med ilt) og er primært baseret på fedtforbrænding. Nybegyndere kan gøre de største fremskridt i denne zone. Vores råd er at træne i denne zone 2-3 gange om ugen.

### Pulszone 3

Medium intensitet til at opbygge den grundlæggende udholdenhed og forbedring af den generelle præstation. Træning i denne zone er også kendt som tempoløb. Træning i denne zone gør dig bedre i stand til at klare træningen i zone 4.

### Pulszone 4

Høj intensitet ved den anaerobe tærskel, hvor din krop langsomt begynder at syre til. Energiproduktionen er næsten udelukkende baseret på kulhydratforbrænding. Træn primært i denne zone, hvis dit mål er at øge dit tempo. Denne pulszone er ideel til intervaltræning.

### Pulszone 5

Træning over den anaerobe tærskel, hvor du hovedsageligt forbedrer styrke og udholdenhed ved høj hastighed. Lav især korte intervaller i denne træningszone, f.eks. 10-30 sekunders intervaller. Din puls vil ikke stige så hurtigt, men du vil helt sikkert løbe i den mest intense zone.