

Träna 12 veckor för att klara dina första 10 km.

Med 2 till 3 träningspass i veckan kommer du nå ditt mål.

Träning 1

Detta är lugna uthållighetspass med medellånga intervallblock. Se till att hålla samma tempo under varje intervall. Under vilopausen kan du promenera i din egen takt (om du har en pulsklocka är detta zon 1-2. För ytterligare information kan du läsa vår blogg om pulsträning)

Träning 2

Detta är lugna uthållighetspass med långa intervallblock. Det här kommer snabbt och på kort tid förbättra din uthållighet. Under vilopausen kan du promenera i din egen takt..

Träning 3 (Valfritt)

Detta är ett valfritt träningspass där du utför korta intervaller. De här accelerationerna kan vara lite snabbare än intervallblocken i träning 1 och 2. Syftet med korta intervaller är att bli en tekniskt skickligare löpare genom att öka stegfrekvens och steglängd.

TRÄNING

1

2

3

Vecka 1	6 x 4 minuter Z1 (p = 1)	3 x 10 minuter Z3 (p = 2)	10 x 3 minuter Z4 (p = 1)
Vecka 2	5 x 5 minuter Z1 (p = 1)	2 x 12 minuter Z3 (p = 2)	12 x 2 minuter Z4 (p = 1)
Vecka 3	4 x 6 minuter Z1 (p = 1)	2 x 15 minuter Z3 (p = 2)	3 x (2-3-4) minuter Z4 (p = 1)
Vecka 4	7 x 4 minuter Z1 (p = 1)	3 x 8 minuter Z3 (p = 2)	4 x (1-2-3) minuter Z4 (p = 1)
—			
Vecka 5	5 x 6 minuter Z1 (p = 1)	2 x 15 minuter Z3 (p = 2)	15 x 2 minuter Z4 (p = 1)
Vecka 6	4 x 7 minuter Z1 (p = 1)	2 x 17 minuter Z3 (p = 2)	3 x (1-2-3-2-1) minuter Z4 (p = 1)
Vecka 7	3 x 8 minuter Z1 (p = 1)	2 x 20 minuter Z3 (p = 2)	5 x (3-2-1) minuter Z4 (p = 1)
Vecka 8	5 x 5 minuter Z1 (p = 1)	3 x 12 minuter Z3 (p = 2)	10 x 3 minuter Z4 (p = 1)
—			
Vecka 9	4 x 8 minuter Z1 (p = 1)	2 x 20 minuter Z3 (p = 3)	4 x (3-3-1-1) minuter Z4 (p = 1)
Vecka 10	3 x 9 minuter Z1 (p = 1)	2 x 25 minuter Z3 (p = 3)	15 x 2 minuter Z4 (p = 1)
Vecka 11	3 x 10 minuter Z1 (p = 1)	2 x 30 minuter Z3 (p = 4)	5 x (1-2-2-1) minuter Z4 (p = 1)
Vecka 12	4 x 5 minuter Z1 (p = 1)	10km löpning	10 x 2 minuter Z4 (p = 1)

Förkortningar

P = 1 min betyder 1 minuts återhämtning (en promenadpaus eller långsam löpning där du rör dig hela tiden)

Z1 = Zon 1 (långsam uthållighetslöpning - lätt att prata)

Z3 = Zon 3 (snabb uthållighetslöpning - samtalet avbryts ibland på grund av för snabb andning)

Z4 = Zon 4 (intervalltempo - snabb andhämtning, du kan bara prata med korta ord)

Redo för nästa utmaning?

Redo för nästa utmaning? Hitta schema för dina snabbaste 10 km eller ditt första halvmaraton.
21run.com/blog/se/traeningsplaner/



Kommentarer till schemat

Träningen inleds med en kort uppvärmning på ca 5-10 minuter. Om schemat säger 40 minuters löpning ingår alltså 5-10 minuters joggning och uppvärmning. Det bästa du kan göra efter ett träningspass är att springa i 5 minuter och vid behov stretcha lite. Detta sänker pulsen och förbättrar rörligheten.

Förklaring av puls zoner

Pulsloppning genomförs med hjälp av puls zoner. Efter ett konditionstest kan du enkelt beräkna dina puls zoner. Det gör du med utgångspunkt i maxpuls, med hjälp av procentsatserna i nedanstående tabell. Som ett enkelt exempel kan vi utgå från en löpare med en maxpuls på 180. Du får då följande puls zoner.

Zon	Andning	Mål	Procent av maximal puls	Exempel idrottare (med maxpuls 180)
1	Pratar obehindrat	Uppvärmning-och återhämtning	50-60%	90-108
2	Lite snabbare andning	Förbättra grundkondition	61-70%	109-126
3	Snabbare andning	Bygga upp aerob kondition	71-80%	127-144
4	Andfådd	Öka anaerob tröskel	81-90%	145-162
5	Mycket andfådd	Förbättra maxhastigheten	91-100%	163-180

Pulszon 1

Lågintensiva träningspass som passar för uppvärmning och nedvarvning. Gör dessa pass för återhämtning efter ansträngande träning som t.ex. intervallträning.

Pulszon 2

Lågintensiv för att bygga upp grundläggande uthållighet. Energin genereras aerobt (med syre) och bygger främst på fettförbränning. Nybörjare kan göra störst framsteg i de här zonerna. Vi rekommenderar att du tränar i denna zon 2-3 gånger i veckan.

Pulszon 3

Medelhög intensitet för att bygga upp grundläggande uthållighet och förbättra uthållighetsförmågan. Träning i denna zon kallas också tempolöpning. Träning i denna zon gör det också lättare att klara av träning i zon 4.

Pulszon 4

Hög intensitet vid den anaeroba tröskeln där kroppen producerar mjölksyra. Energin kommer främst från kolhydrater. Träna i denna zon när du vill öka din hastighet. Denna puls zon är perfekt för intervallträning..

Pulszon 5

Träning ovanför den anaeroba tröskeln för att förbättra styrka och snabbhet. Kör främst korta intervaller i denna träningszon, t.ex. intervaller på 10-30 sekunder. På så sätt ökar inte pulsen för snabbt även om du tränar i den mest intensiva zonen