

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

Træning 1

Dette er roligt udholdenhedsløb i pulszone 1-2, hvor fokus er på at få flere kilometer i benene ved lav intensitet. Tempoet under dette træningspas er knapt så vigtigt. Det vigtigste er, at du efter træningen stadig føler dig frisk.

Træning 2

Intervaltræning er en rigtig god måde at øge grundhastigheden på. Intervallerne opbygges i antal sammen med antallet af hurtige kilometer.

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.

TRÆNING

1

2

3

Uge 1	30 min Løb i roligt tempo Z1	45 min Interval 6 x 2 min Z4 (p=1)	30min Z1 med 8x20sek acceleration (p=1)
Uge 2	35 min Løb i roligt tempo Z1	50 min Interval 8 x 3 min Z4 (p=1)	30min Z1 med 8x20sek acceleration (p=1)
Uge 3	40 min Løb i roligt tempo Z1	55 min Interval 5 x 4 min Z4 (p=1)	35min Z1 med 6x15sek acceleration (p=1)
Uge 4	30 min Løb i roligt tempo Z1	45 min Interval 10 x 1 min Z4 (p=1)	35min Z1 med 7x30sek acceleration (p=1)
Uge 5	35 min Løb i roligt tempo Z1	50 min Interval 5 x 5 min Z4 (p=1)	40min Z1 med 10x20sek acceleration (p=1)
Uge 6	40 min Løb i roligt tempo Z1	50 min Interval 4 x 6 min Z4 (p=1)	40min Z1 med 3x15 + 3x30sek acceleration (p=1)
Uge 7	45 min Løb i roligt tempo Z1	55 min Interval 3 x 8 min Z4 (p=1)	45min Z1 med 2x20 + 4x40sek acceleration (p=1)
Uge 8	30 min Løb i roligt tempo Z1	45 min Interval 8 x 2 min Z4 (p=1)	35min Z1 med 6x20sek acceleration (p=1)
Uge 9	40 min Løb i roligt tempo Z1	45 min Interval 10 x 3 min Z4 (p=1)	40min Z1 med 8x15sek acceleration (p=1)
Uge 10	45 min Løb i roligt tempo Z1	50 min Interval 6 x 4 min Z4 (p=1)	45min Z1 med 3x10 + 3x20sek acceleration (p=1)
Uge 11	50 min Løb i roligt tempo Z1	40 min Interval 8 x 1 min Z4 (p=1)	40min Z1 med 4x15 + 4x30sek acceleration (p=1)
Uge 12	20 min Løb i roligt tempo Z1	10km løb	20 min Z1 med 6x20sek acceleration (p=1)

OBS: 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 (intervallløbstempo – 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/



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.