

Træn op til dine første 16 km på 12 uger.
Med 2-3x træning per uge vil du kunne nå dit mål.

Træning 1 (interval)

Intervaltræning er ideelt til at forbedre grundhastigheden. Intervallerne opbygges i antal og samlet omfang af hurtige kilometer.

Træning 2 (langt udholdenhedsløb)

Her kombinerer vi det lange udholdenhedsløb med nogle blokke i et lidt hurtigere tempo. Du vil ofte løbe den anden del af træningen lidt hurtigere, så du også stimulerer de hurtige muskelfibre.

Træning 3 (kort interval - 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

Uge	Træning 1 (Interval)	Træning 2 (Langt udholdenhedsløb)	Træning 3 (Kort interval - valgfri)
Uge 1	30 min Z1 med 6x2min Z4 (p=1)	50 min: 20'Z1+20'Z2+10'Z3	40min Z1 med 10x30sek Z5 (p=1)
Uge 2	35 min Z1 med 5x3min Z4 (p=1)	55 min: 40'Z1+10'Z2+5'Z3	40min Z1 med 5 x45sek Z5 (p=1)
Uge 3	40 min Z1 med 4x4min Z4 (p=1)	60 min: 20'Z1+20'Z2+20'Z1	45min Z1 med 10x20sek Z5 (p=1)
Uge 4	35 min Z1 med 10x1min Z4 (p=1)	50 min: 40'Z1+10'Z3	40min Z1 med 5x 40sek Z5 (p=1)
Uge 5	40 min Z1 med 3x(3-2-1'Z4)(p=1)	65 min Z1 med 3x10'Z3 (p=2)	45min Z1 med 10 x 15sek Z5 (p=1)
Uge 6	40 min Z1 med 5x(1-2'Z4)(p=1)	70 min Z1 med 2x15'Z3 (p=3)	45min Z1 med 8 x 30 sek Z5 (p=1)
Uge 7	45 min Z1 med 6x3min Z4 (p=1)	75 min Z1 med 2x20'Z3 (p=4)	50min Z1 med 10 x 45sek Z5 (p=1)
Uge 8	40 min Z1 med 8x2min Z4 (p=1)	50 min: 40'Z1+10'Z3	40min Z1 med 5 x 15sek Z5 (p=1)
Uge 9	40 min Z1 med 2x(1-2-3-2-1'Z4) (p=1)	75 min: 40'Z1+20'Z2+15'Z3	45min Z1 med 10 x 20sek Z5 (p=1)
Uge 10	45 min Z1 med 5x3min Z4 (p=1)	80 min: 70'Z1+10'Z3	50min Z1 med 8 x 30sek Z5 (p=1)
Uge 11	40 min Z1 10x1min Z4 (p=1)	70 min: 50'Z1+10'Z2+10'Z3	50min Z1 med 8 x 15sek Z5 (p=1)
Uge 12	30 min Z1 4x2min Z4 (p=1)	45 min Z1 med 4 x 20sec Z5	16km løb

BS: Forkortelser

P = 1 betyder 1 minuts pause (her kan du gå eller jobbe i et roligt tempo)

40'Z1 = 40min løb i Zone 1

35'Z2 = 35min løb i Zone 2

5x20sek Z5 = 5 x 20sekunders acceleration i Zone 5

Klar til næste udfordring?

21run.com/blog/dk/lobprogrammer/



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.