

Træn op til dit hurtigste halvmaraton på 12 uger.
Med 3x træning per uge vil du kunne nå dit mål.

Træning 1 (udholdenhedsløb med intervaller)

Dette er roligt udholdenhedsløb i pulszone 1 kombineret med korte intervaller. Disse accelerationer kan være lidt hurtigere end intervaltempoet under træning 2. Formålet med de korte intervaller er at blive en bedre teknisk løber ved at øge skridtfrekvensen og skridtlængden.

Træning 2 (Interval)

Intervaltræning er den ideelle måde at øge grundhastigheden på. Intervallerne opbygges i antal og samlet omfang af hurtige kilometer.

Træning 3 (udholdenhedsløb med tempoblokke)

Et langt udholdenhedsløb med tempoblokke er et lidt længere træningspas, hvor du løber et bestemt antal blokke i et lidt hurtigere tempo. Ved at accelerere under dit lange udholdenhedsløb vil din krop bedre kunne håndtere udmattelse og at syre til. Det vil i sidste ende gøre det muligt for dig at gennemføre et halvmaraton, hvor du løber stærkt over målstregen.

TRÆNING

1
2
3
Uge 1 30min Z1 med 5x30sek Z5 (p=1)

40min Interval 5x4min Z4 (p=1)

40min Z1-2 med 2x8min Z3 (p=2)

Uge 2 35min Z1 med 6x20sek Z5 (p=1)

45min Interval 10x2min Z4 (p=1)

50min Z1-2 med 2x10min Z3 (p=2)

Uge 3 40min Z1 med 8x15sek Z5 (p=1)

50min Interval 7x4min Z4 (p=1)

60min Z1-2 med 2x12min Z3 (p=2)

Uge 4 30min Z1 med 4x30sek Z5 (p=1)

40min Interval 6x5min Z4 (p=1)

45min Z1-2 med 2x5min Z3 (p=1)

Uge 5 35min Z1 med 8x20sek Z5 (p=1)

45min Interval 5x6min Z4 (p=2)

70min løb med 50'Z1 + 20'Z2-3

Uge 6 40min Z1 med 10x15sek Z5 (p=1)

50min Interval 4x7min Z4 (p=2)

80min Z1-2 20'Z1 + 10'Z3 + 40'Z1 + 10'Z3

Uge 7 45min Z1 med 6x30sek Z5 (p=1)

55min Interval 3x8min Z4 (p=2)

90min Z1-2 med 3x12min Z3 (p=5)

Uge 8 30min Z1 med 5x20sek Z5 (p=1)

40min Interval 6x3min Z4 (p=2)

75min Z1-2 15'Z1 + 30'Z2 + 20'Z3

Uge 9 40min Z1 med 8x15sek Z5 (p=1)

50min Interval 3x10min Z4 (p=2)

100min Z1-2 med 2x30min Z3 (p=5)

Uge 10 45min Z1 med 8x30sek Z5 (p=1)

55min Interval 3x12min Z4 (p=2)

120min Z1-2 60'Z1 + 30'Z2 + 30'Z3

Uge 11 50min Z1 med 4x20sek Z5 (p=1)

60min Interval 3x15min Z4 (p=3)

75min Z1-2 med 2x10min Z3 (p=2)

Uge 12 30min Z1 Løb i roligt tempo

30min løb med 2x5min HM

Halvmaraton

OBS: Forkortelser

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

HM = Halvmaratontempo

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

Z1-2 = Zone 1 og/eller Zone 2 (roligt tempo, lidt hurtigere – stadig i stand til at tale i hele sætninger, vejtrækningen er lidt hurtigere)

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

Klar til næste udfordring?

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.