

Träna 12 veckor för att klara dina första 5 km.
Med 2 till 3 träningspass i veckan kommer du nå ditt mål.

Träning 1: Intervallträning

Vid intervallträning varvar du flera minuters löpning med återhämtningspauser. Under pausen ska du springa i ett långsammare tempo eller ta en kort promenad. Då sjunker pulsen rejält så att du kan starta nästa intervall med förnyad energi. Fördelen med intervallträning är att din grundhastighet kommer öka. Du genomför denna träning i pulszon 4.

Träning 2: Uthållighetslöpning

Ett uthållighetspass är träning i långsamt tempo och med låg puls. Syftet är att träna den grundläggande uthålligheten. Kanske det tråkigaste träningspasset i schemat men mycket viktigt. All löpning handlar till stor del om fettförbränning och detta stämmer också för ett lugnt uthållighetspass. Du genomför denna träning i pulszon 1-2.

Träning 3: Tempolöpning (Valfritt)

Tempolöpning är ett uthållighetspass i snabbare tempo. Du springer långsammare än i tävlingstempo, men något snabbare än under ett vanligt uthållighetspass. Du kan genomföra ett tempolopp i flera block om 2 till 10 minuter eller som ett något längre block om t.ex. 20 minuter i sträck. Du genomför denna träning i pulszon 2-3.

TRÄNING

1

2

3

Vecka 1	Intervall 5 x 2min (p = 1 min)	30 min lugn uthållighetslöpning	40 min med 2 x 10 min tempolöpning (p=3 min)
Vecka 2	Intervall 4 x 3min (p= 1 min)	30 min lugn uthållighetslöpning	40min med 2 x 12 min tempolöpning (p = 3min)
Vecka 3	Intervall 3 x 4min (p= 2 min)	35 min lugn uthållighetslöpning	45 min med 2 x 15 min tempolöpning (p = 3min)
Vecka 4	Intervall 7 x1 min (p = 1 min)	35 min lugn uthållighetslöpning	40 min med 2 x 8 min tempolöpning (p = 2 min)
Vecka 5	Intervall 4 x 4 min (p = 2 min)	40 min lugn uthållighetslöpning	50 min med 2 x 15 min tempolöpning (p= 3 min)
Vecka 6	Intervall 3 x 5 min (p = 2min)	40 min lugn uthållighetslöpning	50 min med 2 x 18 min tempolöpning (p= 3min)
Vecka 7	Intervall 5 x 4 min (p = 2 min)	45 min lugn uthållighetslöpning	60 min med 2 x 20 min tempolöpning (p = 3min)
Vecka 8	Intervall 4 x 6 min (p = 3 min)	45 min lugn uthållighetslöpning	60 min med 2 x 15 min tempolöpning (p= 3 min)
Vecka 9	Intervall 5 x 3 min (p = 2 min)	40 min lugn uthållighetslöpning	45 min med 3x 10 min tempolöpning (p= 2min)
Vecka 10	Intervall 6 x 4 min (p = 2 min)	40 min lugn uthållighetslöpning	60 min med 3 x 12 min tempolöpning (p= 2min)
Vecka 11	Intervall 10 x 2 min (p = 2 min)	30 min lugn uthållighetslöpning	60 min med 3 x 15 min tempolöpning (p= 3min)
Vecka 12	Intervall 6 x 1 min (p = 1 min)	30 min lugn uthållighetslöpning	45 min med 2 x 10 min tempolöpning (p= 5 min)

Förkortningar

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

Redo för nästa utmaning?

Hitta scheman för dina första eller snabbaste 10 km på 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 pulszoner

Pulsloppning genomförs med hjälp av pulszoner. Efter ett konditionstest kan du enkelt beräkna dina pulszoner. 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 pulszoner.

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 pulszon 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