

TRÆNINGSPLAN

10 km løb for begyndere

Træn dig op til dine første 10 km på 12 uger.
Med 2-3 træningspas om ugen vil du kunne nå dit mål.

Træning 1: intervaltræning

I intervaltræning veksler du mellem flere minutters løb og hvilepauser. I hvilepausen løber du i et langsommere tempo eller går. Denne intervaltræning bør foregå i zone 2*, hvor du stadig kan tale, og du løber afslappet med smidighed i kroppen.

Træning 2: udholdenhedsinterval

Dette er rolige udholdenhedsløb i pulszone 1* med lange intervalblokke. Det forbedrer hurtigt din udholdenhed på kort tid. Brug hvileperioden til at gå eller jogge i dit eget tempo.

Træning 3: valgfrit

Dette er et valgfrit træningspas, hvor du løber korte intervaller. De må gerne være lidt hurtigere end intervalblokkene i træning 1 og 2. Målet er at blive teknisk bedre til løb ved at øge skridtfrekvensen og skridtlængden. I de blokke, hvor der er flere minutter (2 > 3 > 4 min Z3), holder man 1 minuts pause efter hvert antal minutter. I dette tilfælde 3 gange løb og 3 pauser.

* Læs om pulszonerne (Z1, Z2, Z3...) i noterne på side 2.

Forklarende symboler

	1			2			3		
	TRÆNING								
									
	Løb	Gang	Gentagelser	Løb	Gang	Gentagelser	Løb	Gang	Gentagelser
Uge 1	4 min Z2	1 min	6	10 min Z1	2 min	3	3 min Z3	1 min	6
Uge 2	5 min Z2	1 min	5	12 min Z1	2 min	2	2 min Z3	1 min	10
Uge 3	6 min Z2	1 min	4	15 min Z1	2 min	2	2 > 3 > 4 min Z3	1 min	3
Uge 4	4 min Z2	1 min	7	8 min Z1	2 min	3	1 > 2 > 3 min Z3	1 min	4
Uge 5	6 min Z2	1 min	5	15 min Z1	2 min	2	2 min Z3	1 min	15
Uge 6	7 min Z2	1 min	4	17 min Z1	2 min	2	1 > 2 > 3 > 2 > 1 min Z3	1 min	3
Uge 7	8 min Z2	1 min	3	20 min Z1	2 min	2	3 > 2 > 1 min Z3	1 min	5
Uge 8	5 min Z2	1 min	5	12 min Z1	2 min	3	3 min Z3	1 min	10
Uge 9	8 min Z2	1 min	4	20 min Z1	3 min	2	3 > 3 > 1 > 1 min Z3	1 min	4
Uge 10	9 min Z2	1 min	3	25 min Z1	3 min	2	2 min Z3	1 min	15
Uge 11	10 min Z2	1 min	3	30 min Z1	4 min	2	1 > 2 > 2 > 1 min Z3	1 min	5
Uge 12	5 min Z2	1 min	4	10 km løb			2 min Z3	1 min	10

Er du klar til den næste udfordring?

Se alle træningsplaner på www.21run.com/blog/dk/loebeprogram



TRÆNINGSPLAN

10 km løb for begyndere

Forklaring af løbeplaner

Hvert træningspas starter med en kort opvarmning på ca. 5-10 minutter. Så hvis der er 40 minutters løb på programmet, inkluderer det 5-10 minutters opvarmning og nedkøling. Ideelt set bør du også løbe i 5 minutter efter et træningspas med nogle strækøvelser, hvis det er nødvendigt. Det vil sænke din puls, og du kan arbejde med din mobilitet.

Forklaring af pulszoner

Løb efter puls foregår ved hjælp af pulszoner. Når du har lavet en konditionstest, kan du nemt udregne zonerne. Det gør du ud fra din maks. puls ved hjælp af procentsatserne i tabellen nedenfor. Hvis du ikke har adgang til en pulsmåler, kan du bestemme træningsintensiteten ud fra din vejtrækning og taletesten. Skal du træne i zone 2, men opdager, at du bliver forpustet? Så går det for hurtigt, og du bør sætte farten ned.

Zone	Formål	Åndedræt / taletest	Procent af maks. puls	Atlet med maks. Puls på 180
1	Forbedring af den aerobe kondition.	Roligt og kontrolleret. Let at tale.	< 75%	< 135
2	Forbedring af den aerobe kondition	Hurtig, men kontrolleret vejtrækning. Sætninger bliver kortere.	75-82%	135-148
3	Forbedring af overgangen fra aerob til anaerob.	Hurtig vejtrækning. Korte sætninger.	82-88%	148-158
4	Forbedring af det anaerobe system.	Hijven efter vejret. Tale er begrænset til enkelte ord.	89-92%	158-166
5	Forbedring af hastighed og effektivitet.	Hiven efter vejret.	> 92%	> 166

Pulszone 1

Lav intensitet til forbedring af grundlæggende udholdenhed. Energien produceres aerobt (med ilt) og kommer hovedsageligt fra fedtforbrænding. Løbere, der lige er begyndt at træne, kan gøre størst fremskridt i disse zoner.

Pulszone 2

Medium intensitet til forbedring af grundlæggende udholdenhed. Træning i denne zone er også kendt som tempoløb. Træning i denne zone vil hjælpe dig til bedre at kunne klare træning i de højere zoner.

Pulszone 3

Intensiv udholdenhedstræning lige under den anaerobe tærskel, som er det punkt, hvor kroppen begynder at syre til. Disse træningspas består ofte af intervaller med korte restitutionperioder. Dette sikrer at du kan holde et højere tempo i længere tid.

Pulszone 4

Træning ved høj intensitet over den anaerobe tærskel, hvor din krop langsomt begynder at syre til. Energiproduktionen er næsten udelukkende baseret på kulhydratforbrænding. Træn især i zone 4, hvis dit mål er at øge dit tempo. Denne zone er ideel til korte intervaltræningspas.

Pulszone 5

Træning, der ligger et godt stykke over den anaerobe tærskel, hvor du primært forbedrer den maksimale iltoptagelse og laktattolerancen. I denne træningszone bør det primært være helt korte intervaller, f.eks. 10-30 sekunder. Din puls vil ikke stige så hurtigt, men du vil helt sikkert løbe i den mest intense zone.

Er du klar til næste plan?



www.21run.com/blog/dk/loebeprogram