

# TRÆNINGSPLAN

10 km løb for ovede

Træn frem mod din hurtigste 10 km på 12 uger.  
Med 2-3 træningspas om ugen vil du kunne nå dit mål.

## Træning 1: udholdenhedsløb

Dette er et roligt udholdenhedsløb i pulszone 1\*, hvor fokus er på at tilbagelægge kilometer med lav intensitet. Tempoet under dette træningspas er ikke så vigtigt. Du skal løbe i et tempo, hvor du stadig er frisk efter træningen.

## Træning 2: intervaltræning

Intervaltræning er den ideelle måde at øge grundhastigheden på. Du løber i zone 1 til 2\*. Under træningen laver du nogle hurtigere intervaller i zone 3\*. Du bestemmer selv, hvornår du vil udføre dem under løbeturen.










## Træning 3: valgfrit

Dette er et valgfrit træningspas, hvor du laver korte accelerationer under løbeturen. De kan sagtens være lidt hurtigere end intervaltempoet under træning 2, så cirka zone 3\*. Hvornår du vil lægge intervallerne på din tur er helt op til dig. Formålet med de korte intervaller er at blive en bedre teknisk løber ved at øge skridtfrekvensen og skridtlængden.

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

Forklarende symboler

 Samlet tid    
  Løb    
  Gang    
  Gentagelser

	1	2	3
		 inkl →   	 inkl →   
<b>Vecka 1</b>	30 min Z1	45 min Z1 2 min Z3 1 min 6	30 min Z1 30 sek 1 min 5
<b>Vecka 2</b>	35 min Z1	50 min Z1 3 min Z3 1 min 8	30 min Z1 20 sek 1 min 8
<b>Vecka 3</b>	40 min Z1	55 min Z1 4 min Z3 1 min 5	35 min Z1 15 sek 1 min 6
<b>Vecka 4</b>	30 min Z1	45 min Z1 1 min Z3 1 min 10	35 min Z1 30 sek 1 min 7
<b>Vecka 5</b>	35 min Z1	50 min Z1 5 min Z3 1 min 5	40 min Z1 20 sek 1 min 10
<b>Vecka 6</b>	40 min Z1	50 min Z1 6 min Z3 1 min 4	40 min Z1 15 sek 1 min 6
<b>Vecka 7</b>	45 min Z1	55 min Z1 8 min Z3 1 min 3	45 min Z1 20 sek 1 min 6
<b>Vecka 8</b>	30 min Z1	45 min Z1 2 min Z3 1 min 8	35 min Z1 20 sek 1 min 6
<b>Woche 9</b>	40 min Z1	45 min Z1 3 min Z3 1 min 10	40 min Z1 15 sek 1 min 8
<b>Vecka 10</b>	45 min Z1	50 min Z1 4 min Z3 1 min 6	45 min Z1 20 sek 1 min 6
<b>Vecka 11</b>	50 min Z1	40 min Z1 1 min Z3 1 min 8	40 min Z1 15 sek 1 min 8
<b>Vecka 12</b>	20 min Z1	<b>10 km løb</b>	20 min Z1 20 sek 1 min 6

**Er du klar til den næste udfordring?**

Se alle træningsplaner på [www.21run.com/blog/dk/loebeprogram](http://www.21run.com/blog/dk/loebeprogram)



# TRÆNINGSPLAN

10 km løb for ovede

## 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 vejrtrækning og talesten. 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 / talestest	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 vejrtrækning. Sætninger bliver kortere.	75-82%	135-148
3	Forbedring af overgangen fra aerob til anaerob.	Hurtig vejrtrækning. 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](http://www.21run.com/blog/dk/loebeprogram)