

TRÆNINGSPLAN

5 km løb for øvede

Træn frem mod din hurtigste 5 km på 12 uger.
Med 2-3 træningspas om ugen vil du kunne nå dit mål.

Træning 1

I intervaltræning veksler man mellem flere minutters løb og hvilepauser. I hvilepausen løber du i et langsommere tempo eller går. Det får pulsen betydeligt ned, så du kan starte det næste interval med ny energi. Fordelen ved intervaltræning er, at din grundhastighed øges.

Træning 2

Et udholdenhedsløb er et træningspas i lavt tempo og ved lav puls. Formålet med denne træning er, at arbejde på den grundlæggende udholdenhed. På papiret er det måske den kedeligste træning, men det er en meget vigtig træning. Når du løber, løber du i høj grad på fedtforbrænding, og det er præcis, hvad du forbedrer under en let udholdenhedstur. Denne træning bør foregå i pulszone 1-2*.

Træning 3 (valgfrit)

Et tempoløb er et udholdenhedsløb, som du løber i et hurtigere tempo. Den hastighed, du løber i, er langsommere end konkurrencetempo, men lidt hurtigere end dit almindelige udholdenhedsløb. Et tempoløb kan udføres i flere blokke på 2 til 10 minutter eller som en lidt længere blok på f.eks. 20 minutter i træk. Denne træning bør foregå i pulszone 2-3*.

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

Forklarende symboler

 Samlet tid
  Løb
  Gang
  Gentagelser

	1			2	3
					 inkl →   
Uge 1	2 min Z3	1 min	5	30 min udholdenhedsløb Z1	40 min 10 min Z2 3 min 2
Uge 2	3 min Z3	1 min	4	30 min udholdenhedsløb Z1	40 min 12 min Z2 3 min 2
Uge 3	4 min Z3	2 min	3	35 min udholdenhedsløb Z1	45 min 15 min Z2 3 min 2
Uge 4	1 min Z3	1 min	7	35 min udholdenhedsløb Z1	40 min 8 min Z2 2 min 2
Uge 5	5 min Z3	2 min	4	40 min udholdenhedsløb Z1	50 min 15 min Z2 3 min 2
Uge 6	6 min Z3	2 min	3	40 min udholdenhedsløb Z1	50 min 18 min Z2 3 min 2
Uge 7	5 min Z3	2 min	5	45 min udholdenhedsløb Z1	60 min 20 min Z2 3 min 2
Uge 8	8 min Z3	3 min	4	45 min udholdenhedsløb Z1	60 min 15 min Z2 3 min 2
Uge 9	4 min Z3	2 min	5	40 min udholdenhedsløb Z1	45 min 10 min Z2 2 min 3
Uge 10	3 min Z3	2 min	8	40 min udholdenhedsløb Z1	60 min 12 min Z2 2 min 3
Uge 11	2 min Z3	2 min	10	30 min udholdenhedsløb Z1	60 min 15 min Z2 3 min 3
Uge 12	1 min Z3	1 min	6	5 km løb	30 min udholdenhedsløb Z1

Er du klar til den næste udfordring?

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



TRÆNINGSPLAN

5 km løb for øvede

Forklaring af planen

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

Niedrige Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer. Die Energie wird aerob (mit Sauerstoff) produziert und resultiert hauptsächlich aus der Fettverbrennung. Laufanfänger können in diesen Zonen die größten Fortschritte machen.

Pulszone 2

Mittlere Intensität zum Aufbau der Grundlagenausdauer und Verbesserung der Ausdauerleistung. Trainings in dieser Zone werden auch Tempoläufe genannt. Das Training in dieser Zone hilft dir dabei, Trainingseinheiten in den höheren Zonen besser zu bewältigen.

Pulszone 3

Intensives Ausdauer tempo knapp unterhalb der anaeroben Schwelle, dem Punkt, an dem man zu übersäuern beginnt. Diese Trainingseinheiten bestehen häufig aus Intervallen mit kurzen Erholungsphasen. Dies sorgt dafür, dass du höhere Geschwindigkeiten länger beibehalten kannst.

Pulszone 4

Hochintensives Training oberhalb der anaeroben Schwelle, bei dem dein Körper langsam zu übersäuern beginnt. Die Energieproduktion basiert fast ausschließlich auf der Verbrennung von Kohlenhydraten. Trainiere vor allem in Zone 4, wenn es dein Ziel ist, dein Tempo zu steigern. Diese Herzfrequenzzone ist ideal für kurze Intervalltrainings.

Pulszone 5

Training weit oberhalb der anaeroben Schwelle, wobei in erster Linie die maximale Sauerstoffaufnahme und die Laktattoleranz verbessert werden. Mache in dieser Trainingszone vor allem kurze Intervalle, z. B. Intervalle von 10 bis 30 Sekunden. Deine Herzfrequenz wird dann nicht so schnell steigen, aber du läufst definitiv in der intensivsten Zone.

Er du klar til den næste udfordring?



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