

# TRÆNINGSPLAN

## Halvmaraton for begyndere

Træn op til et halvmaraton på 12 uger.

Med 3 træningspas om ugen vil du kunne nå dit mål.

For at komme i gang med dette program bør du have erfaring med at løbe mindst 10 km.

### Træning 1

Dette er rolige og korte udholdenhedsløb. Dette er grundlaget for din forberedelse til halvmaraton. Hvis du træner efter puls, er zonen 1\*. I dette tempo bør du stadig kunne føre en rolig samtale.

### Træning 2

Dette er træning, hvor du forbedrer din grundhastighed. Denne træning er ekstra vigtig, for fra 16-km-punktet under halvmaraton vil din puls også stige betydeligt. Hvis du træner efter puls, er zonen 3\*. I dette tempo vil du ikke være i stand til at føre en samtale i andet end korte sætninger, og du vil være lidt forpustet.

### Træning 3

Dette er lange udholdenhedsløb. Hver uge bliver de lidt længere, så din krop vænner sig til belastningen ved langdistanceløb. Disse træningspas er grundlaget for din succes på halvmaraton. Hvis du træner efter puls, er zonen 1 til 2\*. I dette tempo kan du stadig føre en rolig samtale.

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

Forklarende symboler



Samlet tid



Løb



Gang



Gentagelser

	1	2	3
		incl →	
Uge 1	30 min Z1	30 min Z1 4 min Z3 1 min 4	40 min Z1 / Z2
Uge 2	35 min Z1	35 min Z1 5 min Z3 1 min 4	50 min Z1 / Z2
Uge 3	40 min Z1	40 min Z1 6 min Z3 1 min 4	60 min Z1 / Z2
Uge 4	30 min Z1	30 min Z1 2 min Z3 1 min 3	45 min Z1 / Z2
Uge 5	35 min Z1	40 min Z1 5 min Z3 1 min 6	70 min Z1 / Z2
Uge 6	40 min Z1	45 min Z1 6 min Z3 1 min 6	80 min Z1 / Z2
Uge 7	45 min Z1	50 min Z1 7 min Z3 1 min 6	90 min Z1 / Z2
Uge 8	30 min Z1	30 min Z1 2 min Z3 1 min 5	75 min Z1 / Z2
Uge 9	35 min Z1	35 min Z1 4 min Z3 1 min 5	85 min Z1 / Z2
Uge 10	40 min Z1	40 min Z1 4 min Z3 1 min 6	100 min Z1 / Z2
Uge 11	45 min Z1	45 min Z1 4 min Z3 1 min 7	75 min Z1 / Z2
Uge 12	30 min Z1	30 min Z1 / Z2 5 min Z2 1 min 2	<b>Halvmaraton</b>

**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

## Halvmaraton 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 vejrtrækning og tale testen. 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 / tale test	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)