

# TRÄNINGSSHEMA

10 km för avancerade

Träna mot dina snabbaste 10 km på 12 veckor.  
Du kan nå ditt mål med 2-3 träningspass i veckan.

## Träning 1: uthållighetslöpning

Detta är en lugn distansrunda i pulszone 1\* där fokus ligger på att tillryggalägga ett antal kilometer med låg intensitet. Tempot under det här träningspasset är inte så viktigt. Du bör springa i ett tempo där du fortfarande känner dig pigg efter träningen.

## Träning 2: intervallträning

Intervallträning är det perfekta sättet att öka din grundhastighet. Du springer i zon 1 till 2\*. Under träningen kör du några snabbare intervaller i zon 3\*. Du bestämmer själv när under löpturen du vill köra dem.










## Träning 3: valfritt

Detta är ett valfritt träningspass där du gör korta accelerationer under löpturen. De får gärna gå lite snabbare än intervalltempot i pass 2, alltså ungefär zon 3\*. När du vill köra intervallerna under löpningen är helt upp till dig. Syftet med de korta intervallerna är att bli en tekniskt bättre löpare genom att öka stegfrekvensen och steglängden.

\* Läs om pulszone (Z1, Z2, Z3...) i förklaringarna på sidan 2.

Förklarande symboler

 Total tid     Löpning     Gång     Uppreningar

	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 löpning</b>	20 min Z1 20 sek 1 min 6

Är du redo för nästa utmaning?

Se alla löpscheman på [www.21run.com/blog/se/traeningsplaner](http://www.21run.com/blog/se/traeningsplaner)



# TRÄNINGSSHEMA

10 km för avancerade

## Förklaring av löpscheman

Jedes Training beginnt mit einer kurzen Aufwärmphase von etwa 5-10 Minuten. Wenn der Trainingsplan also 40 Minuten Laufen vorsieht, sind darin auch 5-10 Minuten Warmlaufen und Muskellockerung enthalten. Am besten ist es, nach dem Training auch noch 5 Minuten auszulaufen und gegebenenfalls einige Dehnübungen zu machen. Das senkt deine Herzfrequenz und fördert deine Beweglichkeit.

## Förklaring av puls zoner

Das Laufen nach Herzfrequenz erfolgt anhand von Herzfrequenz zonen. Nachdem du einen Fitnessstest gemacht hast, kannst du diese Zonen ganz einfach berechnen. Dies geschieht auf der Grundlage der maximalen Herzfrequenz unter Verwendung der in der nachstehenden Tabelle angegebenen Prozentsätze. Wenn du keinen Pulsmesser hast, kannst du die Trainingsintensität anhand deiner Atmung und dem Sprechtest bestimmen. Du musst ein Training in Zone 2 machen, merkst aber, dass dir die Puste ausgeht? Dann läufst du zu schnell und musst langsamer werden.

Zon	syfte	Test andning / tal	Procent av maxpuls	Idrottare med maxpuls på 180
1	Förbättra grundkonditionen.	Lugnt och kontrollerat. Lätt att tala.	< 75%	< 135
2	Förbättra uthålligheten.	Snabb men kontrollerad andning. Meningarna blir kortare.	75-82%	135-148
3	Förbättra övergången från aerob till anaerob.	Snabb andning. Korta meningar.	82-88%	148-158
4	Förbättra det anaeroba systemet.	Andfådd. Kan bara säga enstaka ord.	89-92%	158-166
5	Förbättra hastighet och effektivitet.	Mycket andfådd.	> 92%	> 166

### Pulszon 1

Lågintensiv träning för att förbättra den grundläggande uthålligheten. Energin produceras aerobt (med syre) och kommer huvudsakligen från fettförbränning. Löpare som precis har börjat träna kan göra störst framsteg i den här zonen.

### Pulszon 2

Medelhög intensitet för att utveckla den grundläggande uthålligheten och förbättra uthållighetsprestationer. Träning i den här zonen kallas också för tempoträning. Genom att träna i den här zonen klarar du de högre zonerna bättre.

### Pulszon 3

Intensiv uthållighetsträning strax under den anaeroba tröskeln, vilket är den punkt där kroppen börjar försuras. Dessa träningspass består ofta av intervaller med korta återhämningsperioder. På så vis kan du hålla ett högre tempo under längre tid.

### Pulszon 4

Träning med hög intensitet över den anaeroba tröskeln där kroppen långsamt börjar försuras. Energiproduktionen baseras nästan helt på kolhydratförbränning. Träna särskilt i zon 4 om målet är att öka tempot. Den här zonen är perfekt för korta intervallträningsspass.

### Pulszon 5

Träning långt över den anaeroba tröskeln där du främst förbättrar den maximala syreupptagningsförmågan och laktattoleransen. I den här träningszonen kör du särskilt korta intervaller, t.ex. 10–30 sekunder. Pulsen ökar inte lika snabbt, fastän du springer i den mest intensiva zonen.

**Är du redo för nästa löpschema?**



[www.21run.com/blog/se/traeningsplaner](http://www.21run.com/blog/se/traeningsplaner)