

TRÄNINGSSCHEMA

10 km löpning för nybörjare

Träna till dina första 10 km på 12 veckor.

Du kan nå ditt mål med 2-3 träningspass i veckan.

Träning 1: intervallträning

Vid intervallträning växlar du mellan flera minuters löpning och vilopausar. Under vilopausen springer du i ett långsammare tempo eller går. Intervallträningen bör ske i zon 2*, där du fortfarande kan prata och du springer smidigt och avslappnat.

Träning 2: uthållighetsintervall

Det här är lugna uthållighetspass i pulszon 1* med långa intervallblock. Det förbättrar snabbt din uthållighet. Under vilopausen kan du gå eller jogga i din egen takt.

Träning 3: valfritt

Detta är ett valfritt träningspass där du springer korta intervaller. De kan vara något snabbare än intervallblocken i träning 1 och 2. Målet är att förbättra din löpteknik genom att öka stegfrekvensen och steglängden. I blocken på flera minuter (2 > 3 > 4 min Z3) tar du en paus på 1 minut efter varje antal minuter. I det här fallet 3 löpningar och 3 pauser.

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

TRÄNING	1			2			3		
									
							Löpning	Gång	Upprepningar
Vecka 1	4 min Z2	1 min	6	10 min Z1	2 min	3	3 min Z3	1 min	6
Vecka 2	5 min Z2	1 min	5	12 min Z1	2 min	2	2 min Z3	1 min	10
Vecka 3	6 min Z2	1 min	4	15 min Z1	2 min	2	2 > 3 > 4 min Z3	1 min	3
Vecka 4	4 min Z2	1 min	7	8 min Z1	2 min	3	1 > 2 > 3 min Z3	1 min	4
Vecka 5	6 min Z2	1 min	5	15 min Z1	2 min	2	2 min Z3	1 min	15
Vecka 6	7 min Z2	1 min	4	17 min Z1	2 min	2	1 > 2 > 3 > 2 > 1 min Z3	1 min	3
Vecka 7	8 min Z2	1 min	3	20 min Z1	2 min	2	3 > 2 > 1 min Z3	1 min	5
Vecka 8	5 min Z2	1 min	5	12 min Z1	2 min	3	3 min Z3	1 min	10
Vecka 9	8 min Z2	1 min	4	20 min Z1	3 min	2	3 > 3 > 1 > 1 min Z3	1 min	4
Vecka 10	9 min Z2	1 min	3	25 min Z1	3 min	2	2 min Z3	1 min	15
Vecka 11	10 min Z2	1 min	3	30 min Z1	4 min	2	1 > 2 > 2 > 1 min Z3	1 min	5
Vecka 12	5 min Z2	1 min	4	10 km löpning			2 min Z3	1 min	10

Är du redo för nästa utmaning?

Se alla löpscheman på www.21run.com/blog/se/traeningsplaner



TRÄNINGSSHEMA

10 km för nybörjare

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 Fitnesstest 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 återhämtningsperioder. 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 intervallträningspass.

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