

# TRÄNINGSSHEMA

5 km löpning för avancerade

Träna mot dina snabbaste 5 km på 12 veckor.  
Du kan nå ditt mål med 2-3 träningspass i veckan.

## Träning 1

Vid intervallträning växlar man mellan flera minuters löpning och vilopausar. Under vilopausen springer du i ett långsammare tempo eller går. Då får du ner pulsen rejält så att du kan starta nästa intervall med ny energi. Fördelen med intervallträning är att din grundhastighet ökar.

## Träning 2

Uthållighetslöpning är ett pass i lugnt tempo och med låg puls. Målet är att bygga upp din grundläggande uthållighet. På pappret kanske det är det tråkigaste träningspasset, men den här träningen är a och o. När du springer bygger det mesta på fettförbränning och det är precis vad du förbättrar under en lugn uthållighetsrunda. Den här träningen görs i pulszon 1-2\*.









## Träning 3 (valfritt)

Tempolöpning är uthållighetslöpning i högre tempo. Hastigheten du springer i är långsammare än tävlingstempo, men något snabbare än din vanliga uthållighetslöpning. Du kan genomföra tempolöpningen i flera block på 2-10 minuter eller som ett lite längre block på t.ex. 20 minuter i sträck. Den här träningen görs i pulszon 2-3\*.

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

Förklarande symboler

 Total tid  
 Löpning  
 Gång  
 Uppreppningar

TRÄNING	1			2			3		
					 incl →				
Vecka 1	2 min Z3	1 min	5	30 min uthållighetslopp Z1	40 min	10 min Z2	3 min	2	
Vecka 2	3 min Z3	1 min	4	30 min uthållighetslopp Z1	40 min	12 min Z2	3 min	2	
Vecka 3	4 min Z3	2 min	3	35 min uthållighetslopp Z1	45 min	15 min Z2	3 min	2	
Vecka 4	1 min Z3	1 min	7	35 min uthållighetslopp Z1	40 min	8 min Z2	2 min	2	
Vecka 5	5 min Z3	2 min	4	40 min uthållighetslopp Z1	50 min	15 min Z2	3 min	2	
Vecka 6	6 min Z3	2 min	3	40 min uthållighetslopp Z1	50 min	18 min Z2	3 min	2	
Vecka 7	5 min Z3	2 min	5	45 min uthållighetslopp Z1	60 min	20 min Z2	3 min	2	
Vecka 8	8 min Z3	3 min	4	45 min uthållighetslopp Z1	60 min	15 min Z2	3 min	2	
Vecka 9	4 min Z3	2 min	5	40 min uthållighetslopp Z1	45 min	10 min Z2	2 min	3	
Vecka 10	3 min Z3	2 min	8	40 min uthållighetslopp Z1	60 min	12 min Z2	2 min	3	
Vecka 11	2 min Z3	2 min	10	30 min uthållighetslopp Z1	60 min	15 min Z2	3 min	3	
Vecka 12	1 min Z3	1 min	6	<b>5 km löpning</b>	30 min uthållighetslopp Z1				

Är du redo för nästa utmaning?

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



# TRÄNINGSSHEMA

5 km löpning för avancerade

## Förklaring av schemat

Varje träningspass inleds med en kort uppvärmning på cirka 5–10 minuter. Om det står 40 minuters löpning i programmet ingår alltså 5–10 minuters uppvärmning för att värma upp och mjuka upp musklerna. Helst ska du även jogga ner i 5 minuter efter träningspasset, eventuellt med lite stretchövningar. Detta sänker pulsen och förbättrar din rörlighet.

## Förklaring av puls zoner

Att löpa efter puls sker med hjälp av puls zoner. När du har gjort ett konditionstest kan du enkelt räkna ut zonerna utifrån din maxpuls med hjälp av procentsatserna i tabellen nedan. Om du inte har någon pulsmätare kan du bestämma träningsintensiteten med andnings- och talteset. Ska du träna i zon 2 men märker att du blir andfådd? Då går du för fort fram och bör sänka tempot.

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 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 utmaning?**



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