

# 10 kilometer på 12 uger

# LØBEREN

## Træningsprogram for let øvet

Nærværende rammeplan forudsætter, at du kan løbe 5 km (tempo underordnet, gerne med pauser). Programmet har til formål at gøre dig i stand til at løbe 10 km med en god oplevelse. Programmet er vejledende og generelt. Husk altid at lytte efter kroppens signaler. Læs også næste side. Kontakt Løberen hvis du har nogle spørgsmål

## Sådan læses træningsplanen

Hver kolonne angiver ét ugentligt træningspas, således at der hver uge er 2-3 løbe-træninger. Rækkefølgen af de 3 ugentlige træningspas er underordnet og de planlægges så det passer i forhold til andre gøremål, og bliver en naturlig del af dagen. Der skal ikke trænes flere gange samme dag. Der bør så vidt muligt være 2-3 dage mellem hvert træningspas (dog ikke et krav!).

Se 'Bemærkninger til program' på bagsiden for uddybning af de forskellige træningsformer anvendt i dette program.

**VIGTIGT:** Del gerne de opgivne distance op i kortere distance med gå-pause i mellem, hvis du ikke kan løbe distancen uden pause. Øg stille og roligt distancen du løber i træk og/eller kort ned i distancen du går som pause.

**FL, IT, TT, test og konkurrence** indledes altid med ca. 12 min. opvarmning, for at klargøre kredsløb, muskler, sener og led til den forestående hårde belastning. For at undgå skader og for at få det optimale ud af træningen er opvarmning altså meget vigtigt!

## Målsætning:

Inden du starter dit træningsforløb bør du sætte dig en tidsmæssig målsætning for resultatet af 10 km, da det har stor betydning for din træningsstruktur og præstation i sidste ende at du har noget at arbejde målrettet hen mod.

Selvom det primære mål 'blot' er at gennemføre, kan det stadig være en betydelig hjælp at have en tidsmæssig målsætning, der gerne må være optimistisk, men naturligvis også skal være realistisk!

Gode mål kunne også være kun at holde 3 pauser undervejs eller at løbe hele vejen uden pauser, eller hvad der virker motiverende.

Uge	1. træning	2. træning	3 træning
1	3 km RT	3 km PR	4 km RT
2	4 km RT	2 km RT + 2 km MT	12 min test (Cooper test)
3	5 km RT	FL: 4-3-2-1 min. P 2 min.	4 km PR
4	5 km RT	FL: 7x 1 min. P: 2 min.	4 km RT
5	4 km RT	1 km RT + 2 km MT + 1 km RT	5 km konkurrence / TT
6	6 km RT	FL: 3x3 min. + 3x1 min. P: 2 min.	5 km PR
7	5 km RT	IT: 4x1 min. P: 3 min	6 min RT
8	6 km RT	1 km RT + 4 km MT	12 min. test (Cooper test)
9	7 km RT	IT: 6x600 meter P: 3 min	4 km RT
10	8 km RT	4 km TT	IT: 4x 1 min. P: 3 min
11	5 km PR	6 km RT	1Km RT + 3 km MT
12	4 km RT	2 km RT + 2 km MT + 1 km RT	10 km konkurrence!

RT: Rolig tur  
FL: Fartleg  
IT: Intervaltræning  
MT: Tur i målsætningstempoet for 10 km konkurrencen  
TT: Tempotur  
Progressiv tur  
PR: Pause-tid  
P:



## Bemærkninger til program

### Lyt til din krop

OOpfat programmet som vejledende. Tilpas trænings-passene efter dit udgangspunkt og hvor megen tid du har til rådighed i forhold til den enkelte træning og antallet af ugentlige træninger. Hvis du justerer i programmet skal du have princippet om periodisering in mente. Periodisering betyder, at der trænes i 3-4-ugers cyklusser, bestående af en rolig uge, 1-2 middelhårde uger og en hård uge. Dette program er bygget op omkring dette princip.

I nedtrappingsperioden mod 10 km løbet (de sidste 3 uger) afviges fra dette princip for at sikre at kroppen er klar til kamp når det gælder! Hvis du ikke har mulighed for at vide hvor langt du løber, kan du anslå hvor lang tid du skal løbe ud fra dit tempo på en kortere velkendt distance. Km-angivelserne er vejledende, så hvis det ikke bliver helt præcist er det ok!

Trænings-intensiteterne (se mere nedenfor) der er opgivet er ligeledes vejledende. Der kan med fordel trænes ud fra puls zoner, hvis du har et puls ur. Hvis du ikke kan løbe de angivne perioder uafbrudt uden at det er meget hårdt, bør du dele det op i kortere dele, du kan løbe med så meget overskud, som nu engang muligt.

På fartlegene må det godt blive moderat hårdt, men det er meget vigtigt at du ikke presser dig selv for meget (selvom det selvfølgelig vil være hårdt at løbe distancer, du ikke har løbet tidligere!).

Er der tid og overskud til et ekstra ugentligt træningspas vil det være rigtig godt med 30-60 min alternativ træning (cykling, svømning, badminton etc).

Sørg for at der er 2-3 dage mellem de hårde træningspas (konkurrence, test, tempotur, interval, fartleg, progressiv tur).

Hvis du bliver syg, forkølet eller der kommer andre afbræk i træningen og du efterfølgende skal genoptage træningen skal du starte roligt op. Lad dig ikke stresse af sygdom, der kan tabes meget mere end der kan vindes ved at gå for tidligt/hårdt i gang.

Løbeskader er primært overbelastningsskader. Jo bedre du er til at lytte efter kroppen og være tålmodig, des større er muligheden for at holde dig skadesfri, undgå pauser og alt i alt opbygge stærke muskler, sener og knoglevæv. Muskulaturen udvikles hurtigere som respons på træningen end de andre vævstyper. Hvis der ikke sørges for den rigtige progression i træningen kan påvirkningen af sener og knogler fra muskulaturen blive for stor og skader opstå. Det tager altså tid at opbygge det rigtige fundament, men følger du disse retningslinier kan du med stor sandsynlighed holde skaderne væk og bevare din motivation.

### Programmets forskellige træningsformer:

**Opvarmningen** er typisk alm. løb i langsomt tempo, hvor du ikke kan høre din egen vejtrækning. Når du skal varme op til intervaltræning, test eller konkurrencer skal du kombinere opvarmningen med 2-3 stigningsløb. Det vil sige gang efterfulgt af løb med progressivt stigende fart i 30-60 s. Det får pulsen op og klargører kroppen til den højere intensitet der venter. Husk også afjog efter den hårde træning, hvilket vil sige at du skal løbe ca. 10 min i roligt tempo – selvom du nok er træet.

### Rolig tur (RT):

Tur i et jævnt, lavt/moderat tempo. Dette kaldes også »snakke-tempo« da det er muligt at føre samtale mens der løbes.

### Fartleg (FL):

Her løbes de angivne perioder hurtigt (som intervaller) med jog som pause mellem hver hurtig periode. Egentlig er det kun fantasien, der sætter grænser for hvordan en fartleg opbygges. De angivne fartlege kan bruges som inspiration. Sørg dog altid for at løbe minimum 2 km roligt i starten af træningen, inden det høj-intense løb påbegyndes.

**P:** angiver pausens varighed.

### Interval-træning (IT):

Her er pausen stående eller gående, så du kan nå at blive friskere til næste interval ift. når du løber fartleg. Intensiteten på de hurtige ture skal derfor også gerne være højere.

– Når du løber IT og FL, er målet at ramme et så jævnt tempo på de hurtige løb (intervallerne) som muligt, således at det føles rigtig hårdt til sidst og du lige akkurat kan holde det samme tempo som du har løbet på de første intervaller i serien. I starten når du begynder at inddrage IT og FL i din træning skal du hellere starte for roligt end for hårdt ud, således at du har overskud til at øge intensiteten på de sidste intervaller i serien, frem for at være helt udmattet inden de sidste hurtige dele af træningspasset.

Når varigheden af intervallerne bliver kortere gennem serien (f.eks. 5-4-3-2-1 min hurtigt) skal hastigheden dog altid øges hver gang varigheden af intervallet bliver kortere. Du skal ikke løbe helt til udmattelse.

– Alternativer til FL og IT: Korte (15-45 s) hurtige løb på en strækning med lygtepæle, træer eller andet, hvor der kan veksles mellem hvor mange og hvor lange hurtige løb der løbes, jog tilbage til udgangspunktet som pause. Kan med fordel løbes op af en bakke, med jog nedad bakken som pause. Løb gerne på bakker med vekslende længde og stejthed. Du kan også vælge en rute, hvor forholdene gør, at du ofte må ændre tempo, hoppe over noget, ofte skifte retning, løbe op og ned af blødt stigende skråninger.

### Tempotur (TT):

Her løbes der i et jævnt højt tempo (tæt på så hurtigt du kan, men ikke helt). Skal føles hårdt de sidste par km.

### Progressiv tur (PR):

Start roligt og øg ca. hver km tempoet, således at den sidste km er hård, men ikke udmattende.

### Målsætningstempo (MT):

Her løbes i et jævnt tempo svarende til det tempo du har som mål at løbe 10 km på. Vigtig træning, der skal give tempofornemmelse og vænne din krop til at løbe i det målsatte tempo, så den er klar på det når det gælder.

### Test / konkurrence:

– 12 min. testen er en Coopertest, hvor du skal se hvor langt du kan løbe på 12 min. Testen gentages to gange i programmet for at give dig et billede af din fremgang og kan virke som en motivationsfaktor. Løb et sted, hvor du kan måle ruten op, f.eks. på et atletik-stadion, og udfør testen på samme sted hver gang. På den måde kan du se præcist hvor langt du kan løbe på 12 min og du kan lave en ordentlig sammenligning af testene.

Alternativt kan du teste hvor hurtigt du kan løbe 2-3 km.

– 5 km konkurrencen er lagt ind for at give dig en oplevelse af at løbe med / mod andre. Du vil her sikkert lære noget om disponering og endnu mere om dine egne grænser. Der er masser af motionsløb at vælge mellem på [www.trimguiden.dk](http://www.trimguiden.dk).

Tilpas programmet efter hvornår der er mulighed for at løbe en 5 km konkurrence. Er der ikke mulighed for det løber du 5 km TT.