

10 km træningsprogram – let øvet

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	3 km JT	4 km PT	3 km JT
2	4 km JT	4 km PT	3 km JT
3	5 km JT	2 km JT + 2 km i 10k	3 km test
4	4 km JT	FL: 1-2-3-2-1 min (P: 1 min.)	4 km PT
5	6 km JT	5 km PT	4km JT
6	5 km JT	FL: 2-3-4-3-2 min (P:2 min)	2 km JT + 3 km i 10k
7	6 km JT	Interval: 4x 1km i 5k (P: 3 min)	6 km PT
8	7 km JT	1 km JT + 4km 10k	5 km PT
9	5 km JT	2 km JT + 5x3 min interval - P:1 min	4 km JT
10	8 km JT	2km JT + 3km i 10k	3 km test
11	5 km JT	6 km JT	1 km JT + 4 km 10k
12	4 km JT	1km JT + 3km i 10k + 1km JT	10 km Konkurrence

JT= Joggetur, skal føles let.

PT= Progressiv tur, øg tempo for hver kilometer, men ikke til udmattelse.

Test = Hvor hurtig kan du løbe 3km på? Tiden bruges til at se formgang.

10k = Det tempo du har målsætning om at kunne løbe i 10km.

5k = Det tempo du har målsætning om at kunne løbe i 5km.

P = Pause

FL = Fartleg

10 km træningsprogram – let øvet

Træningsprogram med forbehold. Programmet er ikke et program som nødvendigvis skal følges slavisk. Det er vigtigt du selv lytter til din krop, og tilpasser træningspassene efter dit niveau. Det er vigtigt du læser og sætter dig ind i programmets forskellige træningsformer. Bliver du syg undervejs er det vigtigt du er god til at lytte til kroppen, og måske sætter programmet på pause. Vær tålmodig, så du slipper for nogle ærgerlige løbeskader. Der skal gå 2-3 dage mellem de hårde træningspas. De typiske løbeskader er overbelastningsskader, så vær tålmodig og undgå pauser. Musklerne vænner sig hurtigere til belastningen end sener og knogler. Derfor er programmet også bygget meget på joggeture, som netop skal løbe helt roligt og med overskud.

Motivation Inden du starter på dette træningsprogram, så bør du sætte dig et mål for, hvor hurtig du vil løbe 10km. Dette har nemlig betydning for, hvordan dit træningsprogram bliver. Du skal have noget at arbejde hen mod.

Test, FL og konkurrence skal altid indledes af 10 min opvarmning. Det er vigtigt at kroppen bliver varm for at opnå det optimale i de forskellige træningspas - og ikke mindst for at undgå skader!

Uddybning af forkortelser og træning:

Opvarmningen består typisk af en luntetur - løb i langsomt tempo, hvor du stadig kan snakke og synge. Inden **FL, test og konkurrence** skal du slutte af med 3 stigningsløb, hvor du løber progressivt hurtigere i 30 sekunder. Efter nogle hårde træningspas er det vigtigt du husker afjog i ca. 10 min for at få syre ud af kroppen - også selvom du er træt efter træningen.

Joggetur (JT): Tur i et tempo, hvor du stadig kan snakke og løbe med overskud.

Fartleg (FL): Her skal du løbe i de antal minutter som står i programmet hurtigt, og pauserne mellem skal løbes som jog. De er bygget op som "pyramide". Tempoet er meget op til dig selv, men som hovedregel skal du kunne løbe lige så hurtigt på den sidste tur som den første af samme varighed. **Husk altid opvarmning.**

P= pausens varighed.

Progressiv tur (PT): Der startes i et roligt tempo, og øg for hver km din pace (tempo), så du i den sidste kilometer bliver presset - men ikke udmattet.

10K: Du skal løbe i det tempo, som tilsvarende det tempo du har som mål at løbe 10 km på. Det er vigtigt at være realistisk når du sætter dig dette mål, da det meste af træningsprogrammet bygger på dette tempo.

5K: Dette minder meget om "10K", men her skal du løbe 10 sekunder hurtigere pr. km i forhold til dit 10 km målsætningstempo.

Test: Der er lavet to 3 km test, så du kan se hvordan du rykker dig formmæssigt i løbet af de 12 uger. Husk altid opvarmning inden og husk afjog efter. Denne test kan også virke som motivationsfaktor. Find et sted, hvor du har en rute, hvor du kan løbe de 3km uden nogle afbræk. Det kan være på f.eks. en atletikbane - husk her at din GPS-ur ikke kan måle rigtig, og det er altså 7,5 omgange på en atletikbane.