

Uge	1. træning	2. træning	3. træning
1	7 km ALM	5 km PR	12 min test. Opv + afjog
2	8 km ALM	3 km TT. Opv + afjog	8x1 min FL, <1'>. Opv + afjog.
3	8 km ALM	5-4-3-2-1 min FL, <2'>. Opv + afjog.	6 km PR
4	6 km ALM	5x2 min FL, <2' jog>. Opv + afjog.	8 km ALM
5	2 km TT. Opv + afjog	6 km ALM	5 km konkurrence/TT. Opv + afjog.
6	7 km ALM	8 km ALM	5 km PR
7	6 km ALM	4x1 km INT, <2'>. Opv + afjog.	10 km ALM
8	8 km ALM	4 km TT. Opv + afjog	3-1-3-1-3-1 min FL, <2' jog>.
9	10 km ALM	6x600m INT, <2'>. Opv + afjog	5 km PR
10	12 km ALM	2x3 km TT, <4'>. Opv + afjog	4x1 km INT, <3'>. Opv + afjog
11	5 km PR	5 km ALM	12 min test. Opv + afjog
12	2 km TT. Opv + afjog	3 km ALM	10 km konkurrence. Opv + afjog

**ALM:** Almindelig tur – **PR:** Progressiv tur – **TT:** Tempotur – **INT:** intervaller/fartleg - **<'>:** varighed af pause i minutter

## Generelt om programmet:

Dette program er for dig, der kan løbe 10 km uden pause. Du ønsker at blive hurtigere på de 10 km og er motiveret for at træne intensivt.

Programmet er bygget op omkring 3 træningspas pr uge. 3 ugentlige træninger er et minimum for at kunne forvente fremgang for den rutinerede løber. Ønsker du at træne mere kan du med fordel løbe 5-7 km roligt på en 4. dag og/eller supplere op med alternativ træning. Det skal være træning der banker pulsen op i længere tid (så kan det jo overvejes hvilke kreative alternativer, der opfylder dette...). Cykling og svømning er ideelle, da belastningen på kroppen er forholdsvis lille sammenlignet med løb. Gerne 30-60 min, enten med jævn høj intensitet eller som intervaller med endnu højere intensitet.

Hver kolonne angiver 1 ugentligt træningspas. De 3 ugentlige pas fordeles så jævnt over ugen som muligt. Kan der være minimum 1 fridag mellem hver er det optimalt. Undgå under alle omstændigheder at træne hårdt 2 dage i træk.

Sørg for at komme ind i en god, fast træningsrytme, gerne med faste træningsdage. Ved at have en fast træningsstruktur bliver chancerne for et optimalt udbytte forøget betydeligt.

Træningen er bygget op så den samlede ugentlige belastning (afhænger af hvor langt du løber og hvor hurtigt det går) progressivt bliver øget. Dette sikrer at kroppen presses til at blive bedre og samtidig får tid til at restituere, hvilket gør at du får det maksimale ud af den udførte træning og bliver klar til næste træning.

Tilmeld dig meget gerne et motionsløb til de afsluttende 10 km. Det giver et ekstra kick at løbe blandt mange andre løbere og du vil få en fantastisk oplevelse med at gennemføre de 10 km hurtigere end tidligere!

Det er ekstremt vigtigt at du lytter til kroppens signaler. Skulle du begynde at få ondt eller føle dig meget træt igennem flere træninger i træk skal du tage en pause, og i tilfældet hvor det gør ondt hurtigst muligt få det undersøgt. Lad være med at tage nogle chancer, det kan ikke betale sig. De fleste skader kan fanges i opløbet, og et par missede træninger er ikke noget problem i forhold til en langvarig skadespause.

Skulle uheldet være ude og 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 stresses af sygdom, der kan tabes meget mere end der kan vindes ved at gå for tidligt/hårdt i gang.

## Forklaring til det enkelte pas:

For næsten alle træningspas er angivet et km-antal, der skal løbes, helst kontinuerligt. Har du ikke GPS-ur, kan du måle ruter op på [www.aktivtraening.dk](http://www.aktivtraening.dk). Er de ikke lige præcis det angivne antal km er det ikke noget problem, undgå blot for store afvigelser. Løb meget gerne i varieret terræn og så vidt muligt på blødt underlag (grus eller lignende) for at skåne din krop bedst muligt.

**12 min test:** Her er det meningen at du skal se hvor langt du kan komme på 12 min. Igen er det ikke et krav at du løber hele tiden, men gør det så godt du kan. Løb gerne på et atletikstadion, hvor der er 400 m rundt, da det her er nemt at måle hvor langt du har løbet. Alternativt kan du bruge ruteopmåleren på [www.aktivtraening.dk](http://www.aktivtraening.dk). Vil du hellere gennemføre en kendt distance kan du enten løbe en ca 3 km-test, afhængig af niveau og god rute. Det skal være en rute uden lyskryds og som du ved, du kan komme til at løbe igen senere. Testen gentages nemlig mod slutningen af rammeprogrammet, så du kan få bevis for hvor meget hurtigere du er blevet! Det er ekstremt vigtigt at du varmer grundigt op, for at klargøre muskler, sener og led til den forestående hårde belastning. Løb omkring 10 min helt roligt, lav koordinationsøvelser og stigningsløb, så er du klar! Efterfølgende skal du jogge let af i 5-10 min. Er du meget træt kan rask gang være tilstrækkeligt. Kan du løbe testen på samme ugedag og tidspunkt de to gange er det optimalt, men ikke en nødvendighed.

**ALM:** Almindelig tur. Dette betyder ikke nødvendigvis at du hygge-jogger hele vejen, men at tempoet skal tilpasses efter hvordan du har det. Pulsen må gerne komme op på disse træninger, men ikke højere end at det ikke føles anstrengt og du vil kunne føre en samtale mens du løber. Typisk vil disse ture løbes omkring 70-85% af maksimal indsats.

**PR:** Progressiv tur. Løbeturen deles op i 4 lige store dele. Du starter roligt ud og over de 3 første dele øger du tempoet for hver del, så den 3. del er hård, men ikke helt udmattende. Den sidste ¼ jogger du roligt af.

**TT:** Tempotur. Her skal tempoet være hurtigere end på de almindelige ture, typisk omkring 85-90% af maksimal indsats. Pulsen kommer op og du skal ikke kunne føre en samtale undervejs på disse. Tilstræb et jævnt tempo hele vejen igennem. Husk opvarmning + afjog!

**INT:** Intervaller/fartleg. Den eneste forskel mellem intervaller og fartleg er hvorvidt der stås/gås i pausen (intervaller) eller jogges (fartleg). Der er indlagt fast varighed af både intensivt løb og pauser, for at du kan prøve at presse tempoet lidt mere end på de almindelige løbeture og tempaturene, dvs at du typisk skal op omkring 90-95% af maksimal indsats, da du har pauser til at samle kræfter i. Du SKAL varme ordentligt op og jogge af, se under 12 min test-beskrivelsen for nærmere detaljer.

**<'>:** Pausen varighed. Står der f.eks. <2' gang/jog> betyder det at du skal gå eller jogge i 2 minutter mellem hvert hurtigt løb, alt efter hvad du har overskud til.