



## 18 ugers løbetræningsprogram frem mod et halvmarathon.

Nedenstående program er tiltænkt motionsløberen med ambitioner om at gennemføre et halvmarathon. Programmet tager udgangspunkt i en person, som er vant til at jogge eller løbe 2-3 gange om ugen, men som i en periode har lyst til at udfordre sig selv med lidt mere effektiv og struktureret træning.

Hvis ikke du i en periode har løbet mindst to gange om ugen, vil jeg fraråde dig at følge dette træningsprogram. Under alle omstændigheder foregår træningen på eget ansvar, og forfatteren kan ikke gøres ansvarlig for eventuelle skader eller andre komplikationer under træningsforløbet. I tilfælde af at der opstår smerter i forbindelse med træningsforløbet, opfordres du til at afbryde dette og kontakte en læge, personalet i Kaiser Sport eller andre kompetente personer, med henblik på diagnosticering, råd, vejledning og eventuel behandling inden løbetræningen genoptages.

Det vil være fornuftigt at læse artiklen "Hvad er intervaltræning?" forud for påbegyndelsen af dette træningsprogram.

### **Program:**

Uge 1	1. træningspas 4 km. 2. træningspas 4 km. 3. træningspas 4 km.	Uge-total: 12 km.
Uge 2	1. træningspas 6 km. 2. træningspas 4 km. 3. træningspas 5 * 2 min. FL <2 min. jog> + 5 min. opv.+afj.	Uge-total: 16 km.
Uge 3	1. træningspas 5 km. 2. træningspas 6 km. 3. træningspas 7 km.	Uge-total: 18 km.
Uge 4	1. træningspas 4 km. 2. træningspas 6 km. 3. træningspas 3+2+1+2+3 min. FL <3, 2, 1, 2 min. jog> + 5 min. opv.+afj.	Uge-total: 16 km.
Uge 5	1. træningspas 6 km. 2. træningspas 6 km. 3. træningspas 10 min. tempotur + 10 min. opv+afj.	Uge-total: 19 km.
Uge 6	1. træningspas 6 km. 2. træningspas 6 km. 3. træningspas 5 km. konkurrence (test) + 10 min. opv+afj.	Uge-total: 21 km.
Uge 7	1. træningspas 6 km. 2. træningspas 6 km. 3. træningspas 3 * 5 min. interval <3 min.> + 10 min. opv+afj.	Uge-total: 20 km.
Uge 8	1. træningspas 6 km. 2. træningspas 6 km. 3. træningspas 45 min. løb, eventuelt 2-3 pauser undervejs	Uge-total: 21 km.
Uge 9	1. træningspas 6 km. 2. træningspas 6 km. 3. træningspas 2 * 8 min. tempature <5 min.> + 10 min. opv+afj.	Uge-total: 20 km.
Uge 10	1. træningspas 6 km. 2. træningspas 8 km. 3. træningspas 5+4+3+2+1 min. FL <2 min. jog> + 10 min. opv+afj.	Uge-total: 23 km.

Uge 11

1. træningspas 8 km.
2. træningspas 6 km.
3. træningspas 8 km.
4. træningspas 6 km.

Uge-total: 28 km.

Uge 12	1. træningspas 6 km. 2. træningspas 6 km. 3. træningspas 6 km. 4. træningspas 10 km. konkurrence (test) + 10 min. opv. Ingen afjogning	Uge-total: 30 km.
Uge 13	1. træningspas 4 km. 2. træningspas 8 km. 3. træningspas 6 km. 4. træningspas 4 * 1.5 km. interval <4 min.> + 10 min. opv+afj.	Uge-total: 28 km.
Uge 14	1. træningspas 6 km. 2. træningspas 10 km. 3. træningspas 6 km. 4. træningspas 2+4+6+4+2 min. FL <2, 4, 6, 4 min. jog> + 10 min. opv+afj.	Uge-total: 34 km.
Uge 15	1. træningspas 8 km. 2. træningspas 8 km. 3. træningspas 8 km. 4. træningspas 1 times løb, eventuelt 2-3 pauser undervejs	Uge-total: 36 km.
Uge 16	1. træningspas 6 km. 2. træningspas 10 km. 3. træningspas 6 * 1 km. <3 min.> + 10 min. opv+afj. 4. træningspas 6 km.	Uge-total: 32 km.
Uge 17	1. træningspas 5 km. i 10 km. test-tempo + 10 min. opv+afj. 2. træningspas 8 km. 3. træningspas 1 times løb 4. træningspas 8 km.	Uge-total: 37 km.
Uge 18	Tirsdag 5 km. i 10 km. test-tempo + 10 min. opv+afj. Torsdag 6 km. jog Søndag ½marathon	

Jeg har valgt at sige, at man skal løbe 3 gange om ugen de første 10 uger og derefter 4 gange om ugen. Efter hhv. 6 og 12 ugers træning indlægges et testløb. Hvis ikke det er muligt at finde et motionsløb i disse uger, kan testløbene flyttes en uge frem eller tilbage, eller man kan måle en rute op og løbe den, som om det var en konkurrence.

FL = fartleg, dvs. vekslen ml. forskellige tempi. Notationen "3+2+1+2+3 min. FL <3, 2, 1, 2 min. jog>" betyder, at først løbes 3 min. i højt tempo efterfulgt af 3 min. pause, hvori man jogger / løber meget langsomt. Derpå løbes 2 min. i højt tempo efterfulgt af 2 min. jog etc. 10 min. opv.+afj. betyder 10 min. opvarmning OG 10 min. afjogning. Efter opvarmningen holdes en passende pause, hvori man lige kan nå at slappe af, lade op og lave lidt strækøvelser mv. Pauserne mellem intervallerne er "rigtige" pauser, hvori man går eller står - man skal IKKE løbe som under FL.

Man kan bytte om på rækkefølgen af de ugentlige træningspas som man vil. I ovenstående program har jeg forsøgt at sprede belastningen mest muligt, således at skadesrisikoen reduceres mest muligt.

Fordel træningen over hele ugen. I uger med tre træningspas løbes f.eks. tirsdag, torsdag og søndag. I uger med 4 pas løbes f.eks. tirsdag, torsdag, fredag og søndag. Løb aldrig 3 dage i træk, og hold pause dagen efter et hårdt træningspas.

"Total km." tager udgangspunkt i et tempo på 4 min. pr. km. når man løber fartleg, tempoture eller intervaller, 5 min. pr. km. på almindelige ture og opvarmning og afjogning samt 6 min. pr. km. når man jogger. Løber man meget langsomt, skal man overveje at reducere antallet af kilometer pr. uge, således at en foreslået tur på 6 km. (forventet træningstid ca. 6 \* 5 min. = 30 min. +/- 3-4 min.) kommer til at tage ca. 30 min., uanset at dette måske kun svarer til 4-5 km.

God fornøjelse

Thomas Nolan Hansen

*Programmet er oprindeligt udarbejdet til PKA IF i forbindelse med forfatterens foredrag om løbetræning i firmaet forud for firmaidrætsforeningens træning til og deltagelse i BroLøbet d. 12. juni 2000.*