

LØBEPROGRAM

LET ØVET HALVMARATON PÅ 12 UGER

LØBESHOP.OK 



LØBEPROGRAM TIL HALVMARATON

BLIV KLAR TIL AT LØBE HALVMARATON PÅ 12 UGER

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING	3. TRÆNING	INFO
1	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 4 km alm 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 5 km roligt 	<ul style="list-style-type: none"> FRI 	<p>ROLIGT: Bevidst langsomt tempo, der er langsommere end alm, og som du kan holde i meget lang tid uden problemer. Som tommelfingerregel skal du kunne snakke ubesværet under hele løbeturen. På de længste ture kan der evt. indlægges gå-pauser efter behov. Intensiteten er så lav, at der typisk ikke behøves opvarmning og afjog.</p> <p>ALM: Almindeligt tempo som du naturligt finder ind i, og hvor du ville kunne fortsætte længere end den i programmet anførte distance.</p> <p>HURTIGT: Et hurtigere tempo end du naturligt ville vælge. 8-9 på en belastningsskala fra 0-10, men ikke hurtigere end at du kan holde tempoet hele vejen gennem alle perioder.</p> <p>PROGRESSIVT: Her øges tempoet gradvist under løbeturen. Løb 1. periode i roligt tempo og øg derefter farten for hver periode, så du løber den næstsidste periode hurtigt, men uden at løbe dig helt ud. Slut af med en rolig periode.</p> <p>HMT: Det tempo (minutter/km) som du forventer at løbe dit halvmarathon i. Kan evt. findes ved hjælp af en 5 km test og en pace tabel. Se 1. træning i 7. træningsuge og * herunder.</p> <p>OPVARMNING: Kan bestå af let løb, høje knæøftninger, hælspark, sidelæns løb osv. Har til formål at få varme i muskler og led og dermed forberede kroppen til det kommende træningspas. Jo højere intensitet i dagens træningspas, des mere opvarmning kræves.</p> <p>AFJOG: Løb ved meget lav hastighed, der er langsommere end roligt. Har til formål at forbedre restitutionen og fjerne affaldsstoffer fra musklerne.</p> <p>*Er du en smule ambitiøs, kan du denne dag evt. udføre en 5 km test, hvor du efter grundig opvarmning løber 5 km så hurtigt du kan - og noterer tiden. Testen bør udføres på en flad strækning uden forhindringer som fx lyskryds. Ved at kende din 5-km-tid kan du finde dit halvmarathon tempo (hmt) og realistiske halvmarathon sluttid vha. en pace tabel, som fx denne fra Aarhus Motion - klik her.</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 4 km alm 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 6 km roligt 	<ul style="list-style-type: none"> FRI 	
3	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 5 km alm 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 4 km progressivt: 1 km roligt, 1 km alm, 1 km hurtigt, 1 km roligt 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 6 km roligt 	
4	<ul style="list-style-type: none"> 4 km roligt 	<ul style="list-style-type: none"> 10-15 min opvarmning 2 x 3 km hurtigt [5 min jogge- eller gå-pause mellem de hurtige perioder] 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 8 km roligt 	
5	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 5 km alm 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 10-15 min opvarmning 3 x 1 km hurtigt [3 min jogge- eller gå-pause mellem de hurtige perioder] 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 9 km roligt 	
6	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 5 km alm 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 11 km roligt 	<ul style="list-style-type: none"> FRI 	
7	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 5 km alm / evt. 5 km test* 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 10-15 min opvarmning 3 x 2 km hurtigt [4 min jogge- eller gå-pause mellem de hurtige perioder] 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 12 km roligt [inkl. 4 km hmt] 	
8	<ul style="list-style-type: none"> 4 km roligt 	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 6 km progressivt: 1½ km roligt, 1½ km alm, 1½ km hurtigt, 1½ km roligt 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 14 km roligt [inkl. 5 km hmt] 	
9	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 5 km alm 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 10-15 min opvarmning 2 x 3 km hurtigt [5 min jogge- eller gå-pause mellem de hurtige perioder] 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 10 km roligt 	
10	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 5 km alm 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 15 km roligt [inkl. 7 km hmt] 	<ul style="list-style-type: none"> FRI 	
11	<ul style="list-style-type: none"> 4 km roligt 	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 6 km progressivt: 1½ km roligt, 1½ km alm, 1½ km hurtigt, 1½ km roligt 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 6 km hmt 5 min afjog 	
12	<ul style="list-style-type: none"> 4 km roligt 	<ul style="list-style-type: none"> 5-10 min opvarmning 3 km alm 5 min afjog 	<ul style="list-style-type: none"> Halvmarathon 	

GODE RÅD TIL DIN LØBETRÆNING

PROGRAMMET ER VEJLEDENDE

Husk at programmet kun er vejledende, og at din succes ikke afhænger af, om du har fulgt programmet til punkt og prikke. Du skal, populært sagt, huske at Lytte til din krop. Det betyder i alt sin enkelthed, at du skal være opmærksom på de signaler, som din krop giver dig, og så ellers bruge din sunde fornuft. Mærk efter symptomer på sygdom, højere hvilepuls (hvis det er noget du holder øje med), eller lidt for ømme stænger – det kan være tegn på, at din krop har brug for mere restitution. Der kommer intet godt ud af at følge programmet slavisk, hvis det medfører at du undertrykker kroppens signaler. Det må gerne føles hårdt at træne op til at løbe halvmarathon, men det skal ikke gøre ondt!

Det er vigtigt at kunne skelne mellem almindelig træningsømhed og reelle smerter. Denne evne kommer dog oftest med erfaring, og særligt for nybegynderen kan det være svært at vurdere, om benene blot er lidt tunge fra sidste træning, eller om man har reelle smerter og rent faktisk er på vej mod en overbelastningsskade.

En god tommelfingerregel er, at hvis du er i tvivl om, om det er en god idé at tage ud på næste løbetur, så er det IKKE en god idé! Nogen vil måske mene, at det er en smule konservativt at tænke sådan, men husk på at det ikke er det næste løbepas, der sikrer, at du når dit mål – til gengæld kan det næste løbepas være det, der gør, at du IKKE når dit mål (hvis du altså løber ind i en skade). Jeg vil dog gerne understrege at det naturligvis ikke skal blive en sovepude eller en holdeplads for dårlige undskyldninger, som kan få dig til at slippe for træningen – for dem findes der rigeligt af i forvejen!

ALTERNATIV TRÆNING

Vurderer du, at det er bedst at springe en given løbetur over, kan en ikke-vægtbærende træningsform, som fx cykling eller svømning være et glimrende træningsalternativ. Her kan du vedligeholde formen uden nævneværdig risiko for skader. Cykling, svømning eller lignende kan også udføres på hviledage, hvis du gerne vil træne lidt ekstra. Desuden vil core- og stabilitetstræning være et udmærket supplement til løbetræningen.

MISSEDE TRÆNINGSPAS SKAL IKKE INDHENTES

Det er vigtigt at understrege at missede træningspas IKKE skal forsøges indhentet på et andet tidspunkt. Misser du fx en hel uges træning på grund af sygdom bør du i den efterfølgende uge starte roligt ud og måske kun gennemføre på halv kraft inden du derefter kan vende tilbage til fuldt blus.

HOLD EN DAGS PAUSE MELLEMLØBET

Sørg for at der så vidt muligt er en dags pause mellem de enkelte træningspas. Når man træner, nedbryder man i princippet cellerne i kroppens strukturer (muskler, sener, osv.), og kroppen har efterfølgende brug for tilstrækkelig restitutionstid, hvor den kan fjerne affaldsstoffer og gøre sig selv stærkere. Restitutionstiden er tæt forbundet med løbeerfaring, og den trænedeløber vil restituere langt hurtigere end nybegynderen.

DET ER TILLADT AT BYTTE RUNDT PÅ TRÆNINGSPAS

Der må gerne byttes rundt på træningspassene inden for den samme uge, hvis det af den ene eller anden grund passer bedre i forhold til din hverdag med arbejds- og familieliv.

VARIÉR GERNE RUTE OG UNDERLAG

Løb ikke altid den samme rute, men forsøg gerne at variere, så du løber i både fladt og kuperet terræn, men også på forskelligt underlag. Dette er med til at træne og styrke kroppen alsidigt, hvilket kan mindske risikoen for skader.

God fornøjelse med din løbetræning!

Jesper Petersen, Fysioterapeut og løbeekspert, Løbeshop.dk