

12 ugers træningsprogram for øvede løbere

Næsten alle kan gennemføre et halvmaraton. Dog er det ikke alle, der kan løbe et halvmaraton og stadig også have det godt bagefter.

Programmet for øvede henvender sig til dig, der er i gang med regelmæssig træning. Du er vant til at løbe et par gange om ugen, og det er en del af din ugentlige rutine.

Med det "Øvede" program bygger du ovenpå en allerede god rutine, og det er her, du enten kan øge frekvensen eller antallet af kilometer på dine løbeture. Husk: Øg aldrig begge dele på en gang!

Du har altså vænnet din krop til at løbe regelmæssigt, men det er nu det er tid til en ekstra udfordring, hvis du skal blive klar til et halvmaraton.

Der er lagt op til, at man langsomt øger kilometerne på den lange tur, for til sidst at være oppe på 15 kilometer i træk. Kan du løbe 15 kilometer til træning alene, så kan du også med et nummer på maven og suset fra tilskuerne.

Gode råd

- Løb så vidt muligt i normale løbesko, gem eventuelle carbon-sko til konkurrencen (hvis du har carbon-sko, skal de selvfølgelig testes af et par gange inden på nogle løbeture. Men undgå så vidt muligt, at det er din daglige løbesko).

- Programmer for let øvede og begyndere er sat på tre løbedage, mens programmet for øvede er sat med fire dage. Man kan altid bytte rundt på dagene, dog skal man ikke have to hårde dage i træk. Og man skal også sikre, at man restituerer nok. Husk derfor en fridag mellem løbeturene.

- Pace? Vær realistisk med dit mål for halvmaratonet. Har du aldrig løbet før, så prøv at teste dig selv af. Hvis du har et GPS-ur, så se hvor lang tid det tager at løbe 3 kilometer i et "forhøjet" tempo. Du må gerne være lidt forpustet.

Lidt om beregninger

- Intervallerne er lagt ind, for at du kan vænne dig til dit halvmaratontempo.

- Hvis du skulle få lyst til at prøve et hurtigere tempo for at se, om du måske kan løbe hurtigere, så prøv at dele det op i mindre bidder, end der er skrevet i programmet, og løb omkring 3-5 sekunder hurtigere per kilometer.

- Der findes mange forskellige gadgets og ting, man kan købe sig fattig i, men løb er i virkeligheden en meget simpel og udstyrsfattig sport. Dog kan vi godt anbefale et GPS-ur til at holde styr på distance og til dels tempo. Men tænk på, at man kan godt lære kroppen selv at holde et givent tempo.

Sådan læser du programmet

Mange løbedage er angivet med et antal kilometer i 'roligt tempo'. Her løber du i et tempo, hvor du kan kontrollere dit åndedræt og holde en stabil puls i et tempo, som du kan holde hele vejen i træningen.

På andre dage er der angivet et antal kilometer, som du skal løbe i et lidt højere halvmaratontempo (se mere om tempo i afsnittet om beregninger). Eksempelvis kan det være angivet som '10 km inklusiv 5 km + 2 km i halvmaratonpace'. Her gælder, at du skal løbe sammenlagt 10 km, hvoraf intervallerne på 5 km og 2 km indgår i den samlede træning.

I eksemplet her skal du løbe 1-2 km opvarmning i et langsommere og behageligt tempo. Herefter løber du 5 km i dit lidt hurtigere halvmaratontempo, holder en pause på 90 sekunder, inden du derefter løber 2 km i dit halvmaratontempo. Afslutningsvis afslutter du din træning med 1-2 km i langsomt tempo. Tempoet i intervallerne skal gerne være nogenlunde konstant og det samme eller lidt hurtigere fra første til andet interval.

Pauserne mellem intervallerne er 90 sekunder enten i langsom bevægelse eller stående alt efter, hvad der virker bedst for dig.

God træning med god tålmodighed – Vi tror på dig.

Øvede

UGE 1

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 7 km. inkl. 2 km.
+ 2 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 12 km. roligt

UGE 4

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 9 km. inkl. 4 km.
+ 2 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 16 km. roligt

UGE 7

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 10 km. inkl. 5 km.
+ 2 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 17 km. roligt

UGE 10

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 10 km. inkl. 3 km.
+ 2 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 16 km. roligt

UGE 2

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 9 km. inkl. 3 km.
+ 3 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 14 km. roligt

UGE 5

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 10 km. inkl. 5 km.
+ 2 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 16 km. roligt

UGE 8

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 10 km. inkl. 5 km.
+ 2 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 17 km. roligt

UGE 11

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 8 km. inkl. 2 km.
+ 2 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 10 km. roligt

UGE 3

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 9 km. inkl. 3 km.
+ 3 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 14 km. roligt

UGE 6

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 10 km. inkl. 5 km.
+ 2 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 17 km. roligt

UGE 9

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 10 km. inkl. 4 km.
+ 2 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 5 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: 18 km. roligt

RACEWEEK

Mandag: 5 km. roligt

Tirsdag: 8 km. inkl. 2 x
1 km. i halvmaratonpace

Onsdag:

Torsdag: 3 km. roligt

Fredag:

Lørdag:

Søndag: CPH Half