

## Rammeprogram for let øvet

Nærværende rammeplan forudsætter, at du kan løbe 5 km med rimeligt overskud. Programmet har til formål at gøre dig i stand til at løbe 12 km med en god oplevelse. Programmet er vejledende og generelt. Husk altid at lytte efter kroppens signaler. Læs også bagsiden.

### Sådan læses rammeplanen

Hver kolonne angiver ét ugentligt træningspas, således at der hver uge er 3 løbe-træninger. Rækkefølgen af de 3 ugentlige træningspas er underordnet og planlægges, så det passer i forhold til andre gøremål og bliver en naturlig og positiv del af dagen. Der skal ikke trænes flere gange samme dag. Der bør være 2-3 dage mellem de hårde træningspas (tempotur/interval/test/konkurrence/lang tur).

Uge	1. træning	2. træning	3. træning
24	5 km RT	5 km PR	2 km RT + 2 km hurtigt
25	5 km RT	4x1000 meter, <3'>	5 km MT 26.6
26	6 km RT	6x3 min FL, <2' jog>	6 km MT 3.7
27	6 km RT	2 km RT + 4 km TT + 1 km RT	8 km RT 10.7
28	4 km RT + 1 km TT	3x2 km, <4'>	8 km MT 17.7
29	4 km RT + 2 km TT	5 km inkl. 5x1 min hurtigt	10 km konk/test 24.7
30	5 km RT	2x15 min TT, <4'>	12 km RT 31.7
31	10 km RT	8-6-4-2 min FL, <4'-3'-2' jog>	8 km MT 7.8
32	8 km RT	10x1 min FL, <1' jog>	12 km MT 14.8
33	4 km RT + 2 km TT	5x1000 meter, <3'>	9 km MT 21.8
34	3 km RT + 3 km TT	6x2 min FL, <2' jog>	12km Marselis løbet 28.8

RT: Rolig tur  
 FL: Fartleg  
 IT: Interval-træning  
 MT: Tur i målsætningstempoet for ½-marathon-konkurrencen  
 TT: Tempotur  
 PR: Progressiv tur  
 P: Varighed af pause.

Se 'Bemærkninger til program' på bagsiden for uddybning af de forskellige træningsformer anvendt i dette program. Se [www.trimguiden.dk](http://www.trimguiden.dk) for muligheder. Programmet kan selvfølgelig justeres, hvis det ikke passer med et godt løb.

FL, IT, TT, test og konkurrence indledes altid med ca. 12 min. **opvarmning** for at klargøre kredsløb, muskler, sener og led til den forestående hårde belastning. For at undgå skader og for at få det optimale ud af træningen er opvarmning altså meget vigtigt!

### Målsætning

Inden du starter dit træningsforløb, bør du sætte dig en tidsmæssig målsætning for resultatet af ½-marathon. Det har stor betydning for din træningsstruktur og præstation i sidste ende, at du har noget at arbejde målrettet hen imod. Selvom det primære mål 'blot' er at gennemføre, kan det stadig være en betydelig hjælp at have en tidsmæssig målsætning, der gerne må være optimistisk, men naturligvis også skal være realistisk!

Gode mål kunne også være kun at holde 3 pauser undervejs eller at løbe hele vejen uden pauser, eller hvad der virker motiverende.





## Bemærkninger til programmet

### Lyt til din krop:

Opfat programmet som vejledende. Tilpas trænings-passene efter dit udgangspunkt og hvor megen tid du har til rådighed i forhold til den enkelte træning og antallet af ugentlige træninger. Hvis du justerer i programmet, skal du have princippet om periodisering in mente. Periodisering betyder, at der trænes i 3-4-ugers cyklusser, bestående af en rolig uge, 1-2 middelhårde uger og en hård uge. Dette program er bygget op omkring dette princip. I nedtræningsperioden mod ½-marathonløbet (de sidste 3 uger) afviges fra dette princip for at sikre at kroppen er klar til kamp, når det gælder! Hvis du ikke har mulighed for at vide, hvor langt du løber, kan du anslå hvor lang tid du skal løbe ud fra dit tempo på en kortere velkendt distance. Km-angivelserne er vejledende, så hvis det ikke bliver helt præcist, er det ok!

Trænings-intensiteterne (se mere nedenfor), der er opgivet, er ligeledes vejledende. Der kan med fordel trænes ud fra puls zoner, hvis du har et pulsur. Kontakt Bjarke (bjarke@loberen.dk), hvis du vil høre nærmere omkring dette.

Sørg for at få trænet væske/energi-indtag. Det er af afgørende betydning for en god oplevelse, at du sørger for et optimalt væske- og energiindtag, og dette skal trænes, gerne på de længere ture. Udsæt aldrig din krop for noget på konkurrencedagen den ikke har prøvet før – bortset fra de 21 km selvfølgelig. Kontakt Løberen for gode råd.

Er der tid og overskud til et ekstra ugentligt træningspas vil det være rigtig godt med 30-60 min alternativ træning (cykling, svømning, badminton etc).

Sørg for, at der er 2-3 dage mellem de hårde træningspas (konkurrence, test, tempotur, interval, fartleg, progressiv tur).

Hvis 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 stresse af sygdom, der kan tabes meget mere end der kan vindes ved at gå for tidligt/hårdt i gang.

Løbeskader er primært overbelastningsskader. Jo bedre du er til at lytte efter kroppens signaler og være tålmodig, des større er muligheden for at holde dig skadesfri, undgå pauser og alt i alt opbygge stærke muskler, sener og knoglevæv. Muskulaturen udvikles hurtigere som respons på træningen end de andre vævstyper. Hvis der ikke sørges for den rigtige progression i træningen kan påvirkningen på sener og knogler fra muskulaturen blive for stor og skader opstå. Det tager altså tid at opbygge det rigtige fundament, men følger du disse retningslinier, kan du med stor sandsynlighed holde skaderne væk og bevare din motivation.

### Programmets forskellige træningsformer:

**Opvarmningen** er typisk alm. løb i langsomt tempo, hvor du ikke kan høre din egen vejtrækning. Når du skal varme op til intervaltræning, test eller konkurrencer skal du kombinere opvarmningen med 2-3 stigningsløb. Det vil sige gang efterfulgt af løb med progressivt stigende fart i 30-60 s. Det får pulsen op og klargør kroppen til den højere intensitet, der venter. Husk også afjog efter den hårde træning, hvilket vil sige at du skal løbe ca. 10 min i roligt tempo – selvom du nok er træt.

**Rolig tur (RT):** Tur i et jævnt, lavt/moderat tempo. Dette kaldes også "snakke-tempo" da det er muligt at føre samtale, mens der løbes. Tilpas efter overskud, er der overskud kan der med fordel løbes i målsætningstempo noget af vejen.

**Fartleg (FL):** Her løbes de angivne perioder hurtigt (som intervaller) med jog som pause mellem hver hurtig periode. Egentlig er det kun fantasien, der sætter grænser for hvordan en fartleg opbygges. De angivne fartlege kan bruges som inspiration. Sørg dog altid for at løbe minimum 2 km roligt i starten af træningen, inden det højintense løb påbegyndes. P: angiver pausens varighed.

**Interval-træning (IT):** Her er pausen stående eller gående, så du kan nå at blive friskere til næste interval ift. når du løber fartleg. Intensiteten på de hurtige ture skal derfor også gerne være højere. P: angiver pausens varighed.

**Når du løber IT og FL,** er målet at ramme et så jævnt tempo på de hurtige løb (intervallerne) som muligt, således at det føles hårdt til sidst og du lige akkurat kan holde det samme tempo, som du har løbet på de første intervaller i serien. I starten når du begynder at inddrage IT og FL i din træning, skal du hellere starte for roligt end for hårdt ud, således at du har overskud til at øge intensiteten på de sidste intervaller i serien, frem for at være helt udmattet inden de sidste hurtige dele af træningspasset. Når varigheden af intervallerne bliver kortere gennem serien (f.eks. 5-4-3-2-1 min hurtigt) skal hastigheden dog altid øges hver gang varigheden af intervallet bliver kortere. Du skal ikke løbe helt til udmattelse.

**Alternativer til FL og IT:** Korte (15-45 s) hurtige løb på en strækning med lygtepæle, træer eller andet, hvor der kan veksles mellem hvor mange og hvor lange hurtige løb der løbes, jog tilbage til udgangspunktet som pause. Kan med fordel løbes op af en bakke, med jog nedad bakken som pause. Løb gerne på bakker med vekslede længde og stejlehed. Du kan også vælge en rute, hvor forholdene gør, at du ofte må ændre tempo, hoppe over noget, ofte skifte retning, løbe op og ned af blødt stigende skråninger.

**Tempotur (TT):** Her løbes der i et jævnt højt tempo (tæt på så hurtigt du kan, men ikke helt). Skal føles hårdt, men ikke udmattende. Progressiv tur (PR): Start roligt og øg ca. ved hver km tempoet, således at den sidste km er hård, men igen ikke udmattende.

**Målsætningstempo (MT):** Her løbes i et jævnt tempo svarende til det tempo, du har som mål at løbe ½-marathon på. Vigtig træning, der skal give tempofornemmelse og vænne din krop til at løbe i det målsatte tempo, så den er klar på det, når det gælder.

**Test/konkurrence:** 10 km konkurrencen er lagt ind for at give dig en oplevelse af at løbe med / mod andre. Du vil her sikkert lære noget om disponering og endnu mere om dine egne grænser. Der er masser af motionsløb at vælge mellem på [www.trimguiden.dk](http://www.trimguiden.dk). Tilpas programmet, efter hvornår der er mulighed for at løbe en 10 km konkurrence. Er der ikke mulighed for det, løber du 10 km TT.