



Øvet – løbe en hurtigere tid på 10 km

11 uger. 4 ture ugentligt

Tirsdag, torsdag, lørdag, søndag

Uge	Træning 1 (Interval)	Træning 2 (Rolig tur)	Træning 3 (Interval eller tempo)	Træning 4 (Lang rolig tur)
1	6 x 2' Z3, P:1'	6 km Z1	2 x 8' Z3, P: 2'	10 km Z1
2	5 x 3' Z3, P:1'	6 km Z1	8 x 1' Z5, P: 2'	11 km Z1
3	4 x 4' Z4, P:1'	7 km Z1	2 x 10' Z3, P: 2'	9 km Z1 + 3 km Z2
4	4 x 5' Z4, P:2'	7 km Z1	10 x 1' Z5, P: 2'	13 km Z1
5	10 x 2' Z4, P:1'	5 km Z1	20' pro Z2 -> Z3	10 km Z1
6	8 x 3' Z4, P:2'	7 km Z1	3 x 8' Z3, P: 2'	10 km Z1 + 4 km Z2
7	7 x 4' Z4, P:2'	8 km Z1	6 x 1'30 Z5, P: 2'	15 km Z1
8	5 x 6' Z4, P:2'	8 km Z1	25' pro Z2 -> Z3	15 km Z1
9	4 x 8' Z4, P:2'	7 km Z1	3 x 10' Z3, P:2'	12 km Z1 + 2km Z2
10	3 x 6' Z4, P: 2'	7 km Z1	4 x 1'30 Z5, P: 2'	10 km Z1
11	2 x 5' Z4, P: 2'	5 km Z1	6 km Z1	RACE DAY, 10km konkurrence

Let øvet – Byg op til at løbe 10 km

11 uger. 3 ture ugentligt

Tirsdag, torsdag, lørdag

Uge	Træning 1 (Interval)	Træning 2 (Rolig tur)	Træning 4 (Rolig tur eller lang tur)
1	4 x 2' Z3, P:1'	5 km Z1	6 km Z1
2	3 x 3' Z3, P:1'	5 km Z1	4 km Z1 + 2km Z2
3	3 x 4' Z3, P:1'	6 km Z1	3 km Z1 + 3 km Z2
4	5 x 3' Z4, P:2'	6 km Z1	7 km Z1
5	8 x 2' Z4, P:1'	5 km Z1	5 km Z1 + 1km Z1
6	6 x 4' Z4, P:2'	6 km Z1	8 km Z1
7	5 x 5' Z4, P:2'	7 km Z1	5 km Z1 + 2 km Z2
8	6 x 4' Z4, P:2'	8 km Z1	5 km Z1 + 3 km Z2
9	6 x 5' Z4, P:2'	8 km Z1	8 km Z1
10	3 x 6' Z4, P: 2'	7 km Z1	4 km Z1 + 2km Z2
11	2 x 4' Z4, P: 2'	5 km Z1	RACE DAY, 10km konkurrence

Træningsplanerne løber over 11 uger og er inddelt i uger, hvor de angivne træningspas kan løbes i rækkefølge som i tabellen eller blot efter behov. Træningspassene er inddelt efter kategorier, hvor alle intervalpas og tempopas bør indledes med 10-15 min roligt løb som opvarmning og tilsvarende 10-15 min



løb som afjogning. Opvarmning og afjogning er ikke nødvendigt på træningspas i kategorierne rolig eller lang tur. Alle arbejdsperioder er angivet i minutter (') og ved en bestemt intensitet. Intensitetszonerne spænder fra 1 til 5, hvor Z1 er det letteste tempo og Z5 det hårdeste, hvilket tabellen nedenfor illustrerer. P angiver pausen, og den kan være stående, gående eller i meget let joggetempo. Det vigtigste er at være klar til næste interval, hvorfor stående pause som udgangspunkt anbefales.

Programmerne er planlagt ud fra målet om enten at gennemføre en 10 km eller at sætte en bestemt tid på 10 km. Det ene er derfor tiltænkt nybegyndere, hvor det andet er tiltænkt erfarne løbere. Med træningsprogrammer gælder det altid, at de blot er vejledende, og at man altid skal sørge for at lytte til kroppen og justere planen til, hvis der kommer uforudsete forhindringer som skader, sygdom eller lignende. Vigtigste af alt er det at have det sjovt og at nyde turene. God fornøjelse med træningen og held og lykke med dit 10 km løb.

Zone	Anstrengelsesgrad	Puls (% af max)	Tempo (min/km)	Beskrivelse
1	8-10	50-60	> Maraton tempo	Roligt
2	11-13	60-70	~ Maraton tempo	Moderat
3	14-15	70-80	~ Halvmaraton tempo	Anstrengende
4	16-17	80-90	10 km tempo	Hårdt
5	18-20	90-100	Sprint/hurtigt	Meget hårdt