

# HALVMARATON PÅ 100 DAGE

## »Jeg kan løbe 5 km uden stop – nu vil jeg løbe halvmaraton«

Programmet er for dig, der løbetræner hver uge og kan løbe 5 km uden at have brug for pauser. Det starter roligt ud med tre korte ture og bygger herefter op i mængde. Selvom det i begyndelsen virker let, skal du nyde overskuddet. Det bliver hårdt til sidst. I uge 5 er det muligt at skifte ugens mellemlange tur ud med intervaltræning, hvis du mangler tempo.

### Målsætning

Inden du starter dit træningsforløb, bør du sætte dig en tidsmæssig målsætning for resultatet af dit halvmaraton. 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 for dig.

Se '**Bemærkninger til program**' på bagsiden for uddybning af de forskellige træningsformer anvendt i dette program.



UGE	1. Træning	2. Træning	3. Træning	Bemærkninger
1	5 km	5 km	6 km	
2	5 km	5 km	7 km	
3	5 km	4 km	9 km	
4	5 km	5 km	6 km	Restitutionsuge. Hold et roligt tempo i denne uge!
5	5 km	6 km TP*	8 km	*3 km Tempo løb / 3x2 min med 1 min jogge pause. 1,5 km opvarmning og afjogning.
6	5 km	6 km IT*	9 km	*5x3 min med 1 min jogge-pause / 4 km tempoløb. 1,5 km opvarmning og afjogning.
7	5 km	7 km IT*	10 km	*4x5 min med 2 min joggepause / 4 km tempoløb. 1,5 km opvarmning og afjogning.
8	5 km	4 km	9 km	Restitutionsuge. Hold et roligt tempo i denne uge!
9	5 km	7 km IT*	12 km	*4x5 min med 2 min jogge-pause / 12x1 min med 30 sek. jogge-pause. 1,5 km opvarmning og afjogning.
10	5 km	8 km FL*	13 km	*5 km fartleg med 13 min tempoløb / 3x8 min med 2 min jogge-pause. 1,5 km opvarmning og afjogning
11	5 km	8 km IT*	14 km	*2x10 min med 3 min jogge-pause / 5x4 min med 1 min jogge-pause. 1,5km opvarmning og afjogning
12	5 km	9 km IT*	15 km	*5x5 min med 2 min jogge-pause / 6km tempotur. 1,5km opvarmning og afjogning.
13	5 km	9 km FL*	17 km	*6 km fartleg med 15 min indlagt tempoløb / 8x3 min med 1 min joggepause. 1,5 km opvarmning + afjogning.
14	5 km	7 km	10 km	NEDTRAPNING - løb i roligt tempo.
15	5 km	8 km	HALVMARATON	

TP = Tempotur, IT = Intervaller, FL = Fartleg.

# BEMÆRKNINGER TIL PROGRAM

## 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.

Trænings-intensiteterne (se mere nedenfor), der er opgivet, er ligeledes vejledende. Der kan med fordel trænes ud fra pulszoner, hvis du har et pulsur.

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.

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

## Fakta om fartleg

Fartleg er, som navnet antyder, en leg med fart. Det minder om intervaller, fordi du periodvis løber hurtigere og langsommere. Men i modsætning til intervallerne, hvor du skal holde øje med, hvornår din pause er udløbet, så bestemmer du selv, hvornår det er tid til at skrue på tempoet eller sætte bremsen i. Det giver mere frihed end intervallerne og er en af årsagerne til, at mange løbere finder intervalformen meget motiverende.

Du kan løbe fartleg alene eller sammen med andre. Konceptet er, at du øger tempoet, når du har lyst. Det kan være, du har et vejskilt i horisonten, en bakke du skal over, eller du løber til næste sving på stien. Når du har nået dit mål, sætter du farten ned og løber videre lige under dit træningstempo.

Det gode ved fartleg er, at du ikke er begrænset af distancer eller tider. Dit humør og din dagsform er bossen. Du øger tempoet, når du har lyst og stopper når du har fået nok. Og når du så er klar igen, øger du tempoet.

## Sådan laver du fartleg

Ligesom når du løber intervaller, skal du varme op 10-15 minutter og afslutte med 2-4 stigningsløb.

Når du løber fartleg, skal du løbe i samme tempo som ved udholdenhedsintervaller.

Du skal sammenlagt løbe mellem 10-30 minutter i højt tempo under fartlegen, afhængig af, hvilket træningsprogram du følger. Husk, at det er bedst, at du ikke træner mere end 25 procent af dine tilbagelagte kilometer som interval eller fartleg.

## Fakta om tempoløb

Ved tempoløb varmer du kortvarigt op 5-15 minutter. Du skal ikke varme lige så grundigt op som under intervaller og fartleg, da du i begyndelsen af turen kan løbe dig varm. Det fede ved tempoløb er, at det forbereder din krop til at løbe i et tempo, der minder om din konkurrencefart. Det er en fordel, for jo bedre dine ben kender din konkurrencefart, des færre overraskelser vil der være for dig, når du står på startstregen og skal løbe hel- eller halvmaraton.

Når du træner mod halvmaraton, kan du løbe tempoløb på distancer fra 3-13 kilometer afhængig af, hvor god form du er i. Tempoet skal være et par sekunder langsommere end dit forventede halvmaratontempo.

## Fakta om udholdenhedsintervaller

Udholdenhedsintervallerne stimulerer som navnet antyder din udholdenhed – den vigtigste egenskab som langdistanceløber. Derudover er intervallerne sunde for dine ben end spurt- og konditionsintervaller. Udholdenhedsintervallerne er forbundet med en væsentlig lavere skadesrisiko, fordi man på grund af intervallerne opbygning aldrig kommer til at presse kroppen helt op i det røde felt.

Du bliver også hurtigere frisk efter udholdenhedsintervallerne. Du presser ikke kroppen maksimalt og vil derfor ikke ophobe høje koncentrationer af mælkesyre i musklerne. Mælkesyren dannes, når musklerne ikke får

nok ilt og er med til at forlænge restitutionstiden. Det betyder, at der går længere tid, før din krop igen har overskud til at løbe.

Det er mere motiverende at lave udholdenhedsintervaller end de hårde konditionsintervaller. Når du træner udholdenhed på intervalform, skal du ikke presse kroppen derud, hvor det gør ondt. Det gør udholdenhedsintervallerne mere overkommelige.

## Her er opskriften på udholdenhedsintervaller

Varm op i 10-15 minutter. Den bedste opvarmning til løb er roligt jog. Det gælder både til træning og konkurrence.

Forholdet mellem løb og pause skal være 3:1. Løber du 4 gange 6 minutter skal pausen mellem hvert interval være to minutter.

Hastigheden på hvert interval skal være ensartet. Med andre ord skal du forsøge at holde det samme tempo fra start til slut på alle intervallerne. Det er en øvelse at styre tempoet, men med tiden bliver du bedre.

Tempoet skal være mellem 80 til 85 procent af din maks puls. Har du ikke pulsur, så er en tommelfingerregel, at tempoet svarer til det, du kan holde i en time, når du giver den maks gas. En anden tommelfingerregel er, at det svarer til det tempo, hvor du lige nøjagtigt kan løbe og føle en meget anstrengt samtale.

Når du har løbet intervaller, så jog 10-15 minutter bagefter i meget roligt tempo. Når du jogger, øger du blodgennemstrømningen og dermed iltningen til dine muskler. Samtidig får du transporteret affaldsstoffer fra muskelarbejdet væk. Det betyder, at du hurtigere er frisk til næste løbetur.

# LØBEREN

loberen.dk