

HALVMARATON PÅ 10 UGER MED 10-20-30

Følg nøje programmet

Du kan vælge at gå op til 3x10-20-30 træning pr uge fra uge 6, men kan også fastholde 2x ugentligt.

Hvordan forbereder jeg mig til at løbe 10-25 km på 10 uger?

Forsøgene med 10-20-30 træning har vist, at du løber hurtigere på en 10-km, hvis du udfører 10-20-30 træning mindst to gange om ugen. 10-20-30 træningen kan derfor med fordel inddrages i forberedelsen til et længere løb såsom et 10-km løb, Eremitageløbet eller et halvmaraton.

I dette afsnit der der angivet, hvordan du de sidste 10 uger kan forberede dig til sådanne løb. I programmet er det taget udgangspunkt i, at du er rimelig trænet inden. Antallet af træningsgange bliver halvvejs øget fra tre til fire gange om ugen. Vil du fortsætte med tre gange om ugen, dropper du den 3. træningsgang i uge 6 til 10. Det kan anbefales, at du har to fridage før konkurrencen. Hvis du allerede træner og vil træne mere end tre gange om ugen, kan du supplere den angivne træning med lange ture i moderat tempo på andre dage. Hvis du har afprøvet 10-20-30 træning, kan du starte ved uge 6 og blot udføre de sidste 5 uger før konkurrencen.

Husk opvarmningen

Du skal varme op, inden du løber 10-20-30 træning, da ikke mindstsprintene er belastende for ben og muskler. Før du kaster dig ud i hæsblæsende spurter, er det derfor vigtigt, at benmuskulaturen er klar til det.

Du bør starte med 2-3 minutters jogging efterfulgt af 3-4 minutters løb med moderat hastighed. Du kan eksempelvis løbe hen

til stedet, hvor du vil gennemføre 10-20-30 træningen. Før du går i gang bør du dernæst lave 2-3 minutter med højre knæløft, hælspark, armsving og sidelæns krydsløb – se tabel og øvelser nedenfor. Til sidst kan du lave et stigningsløb, hvor hastigheden gradvis øges henover 30-50 meter, og så er du klar til 10-20-30 træningen.

Opvarmning:

TID	AKTIVITET	INTENSITET
0-2. minut	Jogging	Lav
3-6. minut	Løb	Moderat
7-9. minut	Øvelser (se nedenfor)	Moderat til høj
10. minut	Stigningsløb over 30-50 meter	Stigende fra lav mod høj

Øvelser:



Høje Knæløft

Højre og venstre knæ løftes skiftevis op til vandret, mens modsatte arm løftes. Gentagelser: 5 knæløft pr. ben.



Armsving

Armene svinges fremad og rundt, mens du laver små et-bens hop. Gentagelser: 10 armsving.



Hælspark

Højre og venstre hæl sparkes skiftevis op til bagdelen. Gentagelser: 5 hælspark pr. ben.



Sidelæns krydsløb

Benene skal krydse ind foran hinanden men du løber med siden til. Armene og overkroppen skal dreje den modsatte vej af benene. Gentagelser: 5 kryds til hver side.



PROGRAM OVERSIGT

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING	3. TRÆNING	4. TRÆNING
1	30 min løb 1x5 min 10-20-30	30 min løb 1x5 min 10-20-30	Normal tur	-
2	20 min løb 2x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	20 min løb 2x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	Normal tur	-
3	10-20-30 opvarmning 3x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	10-20-30 opvarmning 3x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	Normal tur	-
4	10-20-30 opvarmning 3x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	10-20-30 opvarmning 3x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	Normal tur	-
5	10-20-30 opvarmning 3x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	10-20-30 opvarmning 3x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	Normal tur	-
6	10-20-30 opvarmning 3x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	10-20-30 opvarmning 3x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	10-20-30 opvarmning 3x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	Normal tur
7	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 3 min)	Normal tur
8	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	Normal tur
9	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	Normal tur
10	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	10-20-30 opvarmning 4x5 min 10-20-30 (pause 2 min)	-	Konkurrence



BEMÆRKNINGER TIL PROGRAM

Uge 1

Træning 1: Du skal vænne dig til 10-20-30 træningen. Start med at løbe i dit normale tempo i ca. 30 minutter. Det er en del af dagens træning og samtidig opvarmning. Herefter starter du med en modificeret udgave af 10-20-30 træningen i 5 minutter. I de 30 sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo og i de 10 sekunder løber du med lidt højere hastighed.

Træning 2: Du fortsætter tilvænning i 10-20-30 træningen. Du gennemfører træningen som træning 1, dog med lidt højere hastighed på de 10 sekunder.

Træning 3: Du gennemfører en lang tur (5-15 km) i dit normale tempo.

Uge 2

Træning 4: I denne uge udvider du 10-20-30 træningen. Du løber som opvarmning 20 minutter i dit normale tempo. Herefter 10-20-30 træning i 2x5 minutter adskilt af en pause på 3 minutter, hvor du kan strække ben og krop. I de 30 sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo, og i de 10 sekunder løber du med den hastighed, du havde i træning 2.

Træning 5: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 4.

Træning 6: Du gennemfører en lang tur (5-15 km) i dit normale tempo.

Uge 3

Træning 7: Du udvider 10-20-30 træningen. Desuden løber du med højere hastighed i de 10 sekunder og laver 10-20-30 opvarmningen. Du starter med opvarmningen som beskrevet tidligere. Dernæst 10-20-30 træning i 3x5 minutter adskilt af en pause på 3 minutter. I de 30 sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo og i de

10 sekunder løber du med lidt højere hastighed end i træning 4.

Træning 8: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 7.

Træning 9: Du gennemfører en lang tur (5-15 km) i dit normale tempo.

Uge 4

Træning 10: Du gennemfører nu 10-20-30 træningen med højere hastighed i de 10 sekunder. Du starter med 10-20-30 opvarmningen. Dernæst 10-20-30 træning i 3x5 minutter adskilt af en pause på 3 minutter. I de 30 sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo og i de 10 sekunder løber du med lidt højere hastighed end i træning 8.

Træning 11: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 10.

Træning 12: Du gennemfører en lang tur (5-15 km) i dit normale tempo.

Uge 5

Træning 13: Nu skal du løbe maksimalt (sprinte) i de 10 sekunder. Du starter med 10-20-30 opvarmningen. Dernæst 10-20-30 træning i 3x5 minutter adskilt af en pause på 3 minutter. I de 30 sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo og i de 10 sekunder løber du nu med maksimal hastighed (sprint).

Træning 14: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 13.

Træning 15: Du gennemfører en lang tur (10-20 km) i dit normale tempo.

Uge 6

Træning 16: 10-20-30 træning. Du nedsætter nu pausen mellem 10-20-30 intervallerne. Du starter med 10-20-30 opvarmningen. Dernæst 10-20-30 træning i 3x5 minutter adskilt af en pause på nu 2 minutter. I de 30

sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo og i de 10 sekunder sprinter du.

Træning 17: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 16.

Træning 18: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 16.

Træning 19: Du gennemfører en lang tur (5-10 km) i dit normale tempo.

Uge 7

Træning 20: Hvordan går det med træningen? Du kan udvide 10-20-30 træningen til fire intervaller og lidt længere pause mellem intervallerne, men hvis du synes, at det bliver for hårdt, kan du fortsætte med 3 intervaller og så evt. øge i uge 8. Du starter med 10-20-30 opvarmningen. Dernæst 10-20-30 træning i 4x5 minutter adskilt af en pause på 3 minutter. I de 30 sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo og i de 10 sekunder sprinter du.

Træning 21: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 20.

Træning 22: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 20.

Træning 23: Du gennemfører en lang tur (10-15 km) i dit normale tempo.

Uge 8

Træning 24: Du fortsætter med de fire intervaller og reducerer pausen mellem intervallerne. Du starter med 10-20-30 opvarmningen. Dernæst 10-20-30 træning i 4x5 minutter adskilt af en pause nu på 2 minutter. I de 30 sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo og i de 10 sekunder sprinter du.

Træning 25: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 24.

Træning 26: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 24.

Træning 27: Du gennemfører en lang tur (5-10 km) i dit normale tempo.

Uge 9

Træning 28: Du fortsætter med de fire intervaller og den reducerede tid mellem intervallerne. Du starter med 10-20-30 opvarmningen. Dernæst 10-20-30 træning i 4x5 minutter adskilt af en pause på 2 minutter. I de 30 sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo og i de 10 sekunder sprinter du.

Træning 29: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 28.

Træning 30: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 28.

Træning 31: Du gennemfører en lang tur (10-20 km) i dit normale tempo.

Uge 10

Du har konkurrence i slutningen af denne uge, så du har kun to træningsgange. Du skal tilstræbe at have to hviledage før konkurrencen.

Træning 32: 10-20-30 træning. Du starter med 10-20-30 opvarmningen. Dernæst 10-20-30 træning i 4x5 minutter adskilt af en pause på 2 minutter. I de 30 sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo og i de 10 sekunder sprinter du.

Træning 33: 10-20-30 træning. Træningen gennemføres som i træning 32, dog kun med tre intervaller. Dvs du starter med 10-20-30 opvarmningen. Dernæst 10-20-30 træning i 3x5 minutter adskilt af en pause på 2 minutter. I de 30 sekunder jogger du, i de 20 sekunder løber du i dit normale tempo og i de 10 sekunder sprinter du.

Konkurrencen. Held og lykke med løbet!