

LØB DINE FØRSTE 10 KM

UGE 1

1. pas: Distancetræning

4 km (Zone 1-3)

Du skal kunne føre en samtale i dette tempo.

Det OK at holde to til tre pauser, hvor du går (hold helst pauser på ca. 1 minuts gang).

2. pas: Negativt split (løb)

4 km

De sidste 2 km er hurtigere end de første 2 km.

Evt. pas: Gåtur

5-7 km

Raskt tempo

UGE 2

1. pas: Distancetræning

5 km

Zone 1-3 (zone baseret på overskud)

Det er OK at holde en til to pauser på ca. 1 minut (pause: gå-tempo).

2. pas: TEST: 3 km

1 km jog/opvarmning

3 km maks. tempo (zone 5)

1 km gang/jog

Løb gerne et sted, hvor du ikke bliver forstyrret på de 3 km i maks. tempo (uden lyskryds - f.eks. på stadion)

NB: Maks.-testen er en sjov måde at finde ud af, hvor meget man kan flytte sig. Føler du ikke for at "maxe" ud eller er ligeglad med en test, kan du løbe 3 km i zone 3-4 i stedet.

Evt. pas: Gåtur

5-10 km

Raskt tempo

UGE 3

1. pas: Distancetræning

4 km (Zone 1-3)

Prøv helst uden pauser – det er bedre at sætte tempoet ned og løbe alle 4 km
Slut evt. af med at gå 1 km

2. pas: Tempotur

2 km distancetræning (zone 1-3).
1 km tempotræning (zone 4)
200 m gå/pause.
2 km distancetræning (zone 1-3).

Evt. pas: Gåtur

5-7 km

Raskt tempo

UGE 4

1. pas: Tempotur, Ramp up

2 km distancetræning (zone 1-3)
2 km distancetræning i den hårde ende (zone 3)
1 km tempotræning (zone 4)
1 km jog/gang

2. pas: Distancetur

25-30 minutters løbetur (zone 1-3)

Nogle gange er det rart at løbe efter tid i stedet for efter distance. Dette pas skal føles let.

Evt. pas: Jog/restitution

3-5 km (zone 1-3)

Distancetræning/gang. Skal føles let.

UGE 5

1. pas: Distancetræning

6 km (zone 1-3)

Det OK at holde en pause på 2-3 minutter (gå-tempo)

2. pas: Negativt split (løb)

4 km

De sidste 2 km er hurtigere end de første 2 km

Weekend: Gåtur eller jog/løb

3-5 km

Rask gåtur eller joggetur (zone 1-2)

UGE 6

1. pas: Distancetræning

6 km (zone 1-3)

2. pas: Intervaller

2 km distancetræning/opvarming (zone 1-3)

Intervaller: 2 x 300 m (zone 4)

Intervaller: 3 x 200 m (zone 4)

Intervaller: 5 x 100 m (zone 4-5)

1 km jog/gå

100 meters pause efter hvert interval

Weekend: Gåtur eller jog/løb

3-5 km (zone 1-2)

Joggetur

UGE 7

1. pas: Distancetræning

7 km (zone 1-3)

2. pas: Negativt split (løb)

6 km

De sidste 3 km er hurtigere end de første 3 km

Weekend: Gåtur eller jog/løb

5 km (zone 1-2)

Joggetur + Evt. 2 km rask gang inden/efter

UGE 8

1. pas: Distancetræning

4-6 km (zone 1-3)

Løb gerne i et roligere tempo, hvis du vil give den gas til 10 km-turen senere på ugen. Derfor er der kun ét pas udover de 10 km.

2. pas: Løb

10 km

Løb lige i det tempo, du har lyst til – du kan enten give den gas eller nyde turen i et mere roligt tempo. Du kan også gentage din 3 km-test på et senere tidspunkt, for at se hvor langt du har rykket dig.

GODT LØBET!