|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uge nr | Tirsdag\* | Torsdag – Forslag til Tempo\*/Interval\*\* | Søndag – lang tur \*\*\* | Søndagdato | I alt ca. antal km |
| **8** | 5 km (2) | 5 km (2) | 6 km (2) | 25/2 | 16 |
| 9 | 6 km T (3) | 5 km T (3) | 7 km (2) | 4/3 | 18 |
| 10 | 6 km T (3) | 5 km T (3) | 9 km (2) | 11/2 | 20 |
| 11 | 6 km T (3) | 6 km T (3) | 10 km (2) | 18/3 | 22 |
| **12** | 6 km (2) | 7 km (2) | 7 km (2) | 25/3 | 20 |
| 13 | 8 km T (3) | 4x10-20-30 (4) | 10 km (2) | 1/4 | 24 |
| 14 | 8 km T (3) | 6 km T (3) – eller 3-5x600 m/3-4 min. pause (4) | 12 km (2) | 8/4 | 26 |
| 15 | 8 km T (3) | 6 km T (3) – eller 3-5x800 m/3-4 min. pause (4) | 14 km (2) | 15/4 | 28 |
| **16** | 6 km (2) | 6 km | 9 km (2) | 22/4 | 21 |
| 17 | 8 km T (3) | 6 km T (3) eller 3-5x800 m/3-4 min. pause (4) | 14 km (2) | 29/4 | 28 |
| 18 | 9 km T (3) | 6 km T (3) eller 3-5x1.000 m/3-4 min. pause (4) | 16 km (2) | 6/5 | 31 |
| 19 | 10 km T (3) | 6 km T (3) eller 3-5x1.200 m/3-4 min. pause (4) | 18 km (2) | 13/5 | 34 |
| **20** | 7 km (2) | 6 km (2) | 12 km (2) | 20/5 | 25 |
| 21 | 10 km T (3) | 6 km T (3) eller 4-8x300m/1-2 min. pause (5) | 18 km (2) | 27/5 | 34 |
| 22 | 9 km T (3) | 6 km T (3) eller 5-10x400m/1-2 min. pause (5) | 14 km (2) | 3/6 | 29 |
| 23 | 7 km T (3) | 6 km T (3) eller 5-10x500m/1-2 min. pause (5) | 12 km T (3) | 10/6 | 25 |
| 24 | 6 km T (3) |  5 km T (3) eller 3-5x800m /2-3 min. pause (4) | 8 km T (3) | 17/6 | 19 |
| 25 | 5 km T (3) | 4 km T (3) | **Aarhus City Halvmarathon http://hinneruploberne.dk/CuteSoft_Client/CuteEditor/Images/emsmile.gif** | **24/6** | 30 |

Det er vigtigt at variere træningen, for at undgå skader. Tal i parentes angiver pulszone - se næste side for forklaring.

I programmet er indlagt både tempoløb (T) (pulszone 3) og intervaltræning (pulszone 4 og 5). HUSK dagen efter langtur eller intervaltræning er løbefri af hensyn til restitution. Ugenumre markeret med rødt er restitutionsuger – de er vigtige for at bygge kroppen op.

\*T (tempo) betyder, at halvdelen af turen løbes hurtigt (10 km konkurrencetempo - pulszone 3).

\*\*Husk omtrent 20 min. allround opvarmning inden interval samt afjogging (2 km) efter interval. - Vælg antal intervaller, så du kan træne med høj intensitet i max. 20 min. – Jo højere intensitet på intervallerne jo længere pause imellem – helt op til 1:1. Skalér evt. antallet af intervaller eller længden på intervallerne ned. Ved intervaltræning løber du i pulszoner 4 og 5 i hhv. max 5-10 eller 1-2 minutter.

\*\*\*Udholdenhedstræning ca. 30 - 60 s. langsommere pr. km end halvmarathon konkurrencetempo. Udholdenhedsløb (søndag) skal foregå så langsomt, at du er fuldstændig restitueret til tempoløb tirsdag, når det bliver aktuelt fra uge 7. Udholdenhedstræning foregår i pulszone 2.

HUSK altid at varme hele kroppen op, inden du løber

**I gang med pulstræningen**

For at komme i gang med pulstræningen skal du finde din hvilepuls og din max puls.

Hvilepulsen måles, når du er helt afslappet. Et godt tidspunkt kunne være lige før du står op om morgenen. Hvilepulsen varierer efter din form. Jo bedre form, jo lavere hvilepuls.

Max pulsen kan som en tommelfingerregel sættes til 220 minus alder, hvilket er en acceptabel beregningsform, så længe du er motionist. Puls er dog genetisk bestemt og tommelfingerreglen kan i yderste tilfælde give helt op imod 20 slag forkert, så den bedste måde at finde max pulsen er at måle den. Varm godt op i ca. 10 minutter. Løb herefter 2-3 km, hvor du gradvist sætter tempoet op. De sidste 500 meter skal løbes, så hurtigt du kan. Pulsen skal måles med det samme, efter du er stoppet, da den hurtigt falder igen.

Området mellem hvilepulsen og max pulsen er dit træningsområde. Hvilepulsen svarer til 0 % og max pulsen svarer til 100 %. Belastningerne beregnes altså som % af træningsområdet. Fx beregnes et træningsområde med 70% belastning, en hvilepuls på 40 og en max puls på 190 således:

Belastning = 40 + 70 x (190-40) / 100 = 145

Pulszone Belastning Udbytte Træningsbeskrivelse Beskrivelse

1 50-60% Aktiv restitution Restitutionstræning Joggingtur

2 60-70% Udholdenhed Udholdenhedstræning Udholdenhedsløb

3 70-80% Aerob kapacitet Mælkesyretærskeltræning Tempoløb

4 80-90% Anaerob kapacitet Mælkesyretærskeltræning Lange intervaller

5 90-100% Aerob effekt Træning af VO2 MAX (max iltoptagelse) Korte intervaller