

TRÆNINGSPROGRAM 3

AARHUS HALF

Ugenr.	Træningsuge	Løbedag 1	Løbedag 2	Løbedag 3
Uge 20	1	4 km	2½ km roligt ud + 2½ km hurtigst muligt tilbage	8 km
Uge 21	2	1 km roligt + 2 km tempoløb + 1 km roligt	4 km	2 km roligt + 3 km med skiftevis 200 m hurtigt og 100 m roligt løb
Uge 22	3	4 km	1 km roligt + 3 km tempoløb + 1 km roligt	9 km
Uge 23	4	1 km roligt + 2 km tempoløb + 1 km roligt	4 km	2 km roligt + 4 km med skiftevis 300 m hurtigt og 200 m roligt løb
Uge 24	5	4 km	1 km roligt + 1 km alm. + 1 km hurtigt + 1 km hurtigst muligt + 1 km roligt	10 km
Uge 25	6	1 km roligt + 2 km tempoløb + 1 km roligt	5 km	2 km roligt + 3 x 1 km hurtigst muligt m. 3 min. pause + 1 km roligt
Uge 26	7	4 km	2 km roligt + 4 km tempoløb + 1 km roligt	10 km
Uge 27	8	1 km roligt + 2 km tempoløb + 1 km roligt	5 km	3 km roligt + 4 km tempoløb + 3 km roligt
Uge 28	9	4 km	2½ km roligt ud + 2½ km hurtigst muligt tilbage	12 km
Uge 29	10	1 km roligt + 2 km tempoløb + 1 km roligt	5 km	2 km roligt + 5 km tempoløb + 2 km roligt
Uge 30	11	4 km	2 km roligt + 4 km hurtigst muligt + 1 km roligt	12 km
Uge 31	12	2 km roligt + 3 km hurtigst muligt + 1 km roligt	4 km	Aarhus Half

Med mindre andet er angivet foregår al træning uden fokus på tempo, og hellere for langsomt end for hurtigt.

Der er to intensive tempozoner:

- Tempoløb/hurtigt løb angiver løb i lidt højere tempo end du naturligt ville vælge, men uden at løbe til udmattelse.
- Hurtigst muligt angiver at du skal løbe så hurtigt som muligt ift. distancen.

Programmet er vejledende

Det er vigtigt at være opmærksom på, at programmet er **VEJLEDENDE**. Oplever du problemer i form af overdreven ømhed, sygdom, træthed, manglende motivation, eller har du af og til simpelthen ikke tiden til at træne, så tag en snak med en løbetræner om, hvordan træningen kan justeres. Det er **ALDRIG** et mål at følge et program slavisk. Et program er en rettesnor og der skal være plads til at lave individuelle tilpasninger undervejs. Din succes afhænger ikke af, om du får gennemført hvert eneste pas til punkt og prikke. Af og til er det helt rigtige, at lade et eller flere pas udgå eller korte det af, men det kan også være, at programmet forekommer dig en anelse for let. I Sidstnævnte tilfælde kan du fx beslutte at løbe 1-2 km eller 5-10 min. ekstra hver gang du træner, eller på anden måde foretage en gennemgående justering.

Her skal også nævnes, at tabt træning ikke bør forsøges indhentet. Har du pga. ferie eller sygdom mistet nogle træningspas, bør dine første pas efter træningsafbrækket være korte og rolige, hvorefter du gradvist kan fortsætte programmet. Hvis du fx misser programmets uge 7, kan du gennemføre uge 8 for halv kraft og derefter være fuldt med i uge 9.

Træningsdage

Du bør planlægge din træningsuge, så der er mindst én dag mellem hver løbetræning. Løb fx tirsdage, torsdage og en weekenddag.

Minutbaseret træning

Vil du hellere løbe et minutantal frem for en kilometerbaseret distance, så gang kilometertallet med en faktor 5-6. Således bliver 5 km til 25-30 min. og 10 km til 50-60 min. Løb – denne retningslinje bør følges uanset om du tror du løber hurtigere end 5 min. pr. km. eller langsommere end 6 min. pr. km.

Lange træningsture

På alle træningsture fra 12 km kan du med fordel træne væskeindtagelse. Hold en kort pause og drik ca. 2-3 dl vand eller energidrik for hver 5 km.

Løbeterræn og underlag

Sørg for at variere dine ture, så det ikke altid er den samme type terræn (fladt eller kuperet) og underlag (grus, skovvej, asfalt osv.) du løber i og på.

Hvis du vil træne mere

Alle programmerne kan suppleres med både alternativ udholdenhedstræning af ikke-vægtbærende karakter (fx spinning, cykling, svømning, ergometerroning og crosstrainer) og/eller fitness/ styrketræning. Det vil booste din form yderligere, uden at du løber nogen nævneværdig større risiko for at blive skadet. Dette er især anbefalelsesværdigt i uger hvor du "kun" skal løbe to gange.

Core-stab-træning

Det vil især være godt at supplere den egentlige løbetræningen med mindst ét, og gerne to, core-stability-træningspas (mave-ryg-træningspas) á 10-20 min. varighed.

Motionsløb

Løb gerne nogle motionsløb undervejs i forløbet, det er rigtig god forberedelse til Aarhus Half. I uger hvor du løber motionsløb, bør det erstatte et andet længere eller intensivt træningspas.