

SPORTMASTER

LØBEPROGRAM

10 KM

Følgende løbeprogram er udarbejdet med henblik på at få dig godt igennem et 10 km løb. Forberedelsestiden er 4 måneder.

Programmet er vejledende og tager udgangspunkt i, at du har mulighed for at træne 3 gange om ugen. Hvis du har eller får lyst til at træne mere, skader det næppe – ligesom det selvfølgelig er helt ok, hvis du i nogle uger kun har lyst eller tid til at træne 1-2 gange.

Det er afgørende, at du lytter til din krop. Hvis du får smerter, skal du ikke følge træningen blindt men tænke dig om, holde en lille pause eller måske opsøge læge eller fysioterapeut, hvis smerterne vedbliver.

Mange har glæde af at løbe sammen med andre, så udfordr gerne din kollega, din kæreste eller din ven til at træne op sammen med dig – eller opsøg nærmeste atletikklub eller løbefællesskab. Hvis du ikke har mulighed for at træne med andre, eller hvis du foretrækker at løbe alene, kan podcasts, playlists eller mixtapes anbefales.

Hvis du allerede træner, kan du sandsynligvis starte programmet senere; f.eks. i uge 5. Det vil være en fordel, at du anskaffer dig et løbeur med GPS.

Racetempo	=	den fart, du gerne vil løbe med på selve konkurrencedagen
Bakkespurter	=	løb i højt tempo op ad en bakke, ca. 100-200 m pr. spurt
Race	=	her skal der løbes så stærkt som muligt. Find gerne et lokalt motionsløb
Intervaller	=	skal løbes hurtigt – men disponér gerne, så din sidste tur bliver den hurtigste. Hold stående pause på 1-2 min. mellem intervallerne.

4 MÅNEDERS LØBEPROGRAM TIL 10 KM

Uge	Træning 1	Træning 2	Træning 3
1	20 min. Løb 1 min., gå 1 min.	20 min. Løb 2 min, gå 1 min.	20 min. Løb 1 min., gå 1 min.
2	20 min. Løb 1 min., gå 1 min.	20 min. Løb 2 min, gå 1 min.	20 min. Løb 1 min., gå 1 min.
3	Løb 1 km, gå 1 min., i alt 3 gange.	3 km, helst uden pause	Løb 1 km, gå 1 min., i alt 3 gange
4	Løb 1 km, gå 1 min., i alt 4 gange	3 km, helst uden pause	Løb 1 km, gå 1 min., i alt 4 gange
5	3 km roligt	2 km roligt, 1 km racetempo, 2 km roligt	3 km roligt
6	4 km roligt	4 km roligt, 1 km racetempo	4 km inkl. 4 bakkespurter
7	5 km roligt	2 km roligt, 2 km racetempo, 2 km roligt	4 km roligt
8	5 km roligt	2 km roligt, 4 x 500 m intervaller, 2 km roligt	4 km roligt
9	5 km roligt	4 km roligt, 1 km racetempo	5 km race
10	4 km roligt	2 km roligt, 5 x 500 m intervaller, 2 km roligt	5 km roligt, 1 km racetempo
11	5 km roligt	2 km roligt, 3 x 1000 m intervaller, 2 km roligt	5 km inkl. 5 bakkespurter
12	5 km roligt	1 km roligt, 5 km racetempo, 1 km roligt	6 km roligt
13	6 km roligt	2 km roligt, 6 x 500 m intervaller, 2 km roligt	2 km roligt, 3 km racetempo, 2 km roligt
14	7 km roligt	2 km roligt, 4 x 1000 m intervaller, 2 km roligt	6 km inkl. 8 bakkespurter
15	5 km roligt	2 km roligt, 3 km racetempo, 2 km roligt	3 km roligt
16	3 km roligt	2 km roligt, 2 km racetempo, 1 km roligt	RACE