

# Program – 10 km under 50 minutter eller 10 km under 55 minutter

| uge                        | Ugedag                                  | Dato   | Distance – Km   | Type   | Tempo – min/km –<br>50 minutter | Tempo – min/km –<br>55 minutter |
|----------------------------|---|--------|-----------------|--|---------------------------------|---------------------------------|
| 41                         | tirsdag                                 | 12-okt | 10              | Tempoløb 2x2,5 km med 3 min pause - 3 km opv.+ 2 km afjog          | 5:00 for tempo ellers 6:00      | 5:30 for tempo ellers 6:30      |
|                            | torsdag                                 | 14-okt | 6               | Roligt tempo   | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
|                            | lørdag                                  | 17-okt | 12              | Lang tur   | 6:00                            | 6:30                            |
|                            | Valgfri dag                             | -      | 6               | Roligt tempo   | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
|                            | I alt uden valgfri<br>i alt med valgfri |        | <b>28</b><br>34 |  |                                 |                                 |
| 42                         | tirsdag                                 | 19-okt | 10              | 6 km tempoløb med 2 km opv.+ 2 km afjog                            | 5:10 for tempo ellers 6:00      | 5:40 for tempo ellers 6:30      |
|                            | torsdag                                 | 21-okt | 9               | Intervalløb 4x5 min med 5 min Pausejog                             | 4:40 for interval ellers 6:00   | 5:10 for interval ellers 6:30   |
|                            | lørdag                                  | 24-okt | 15              | 2 km opv.+ 1 km afjog  | 6:00                            | 6:30                            |
|                            | Valgfri dag                             | -      | 8               | Lang tur   | 6:00                            | 6:30                            |
|                            | I alt uden valgfri<br>i alt med valgfri |        | <b>34</b><br>42 |  | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
| 43                         | tirsdag                                 | 26-okt | 8               | Fartleg med f. eks. 6-10 hurtig-løb på ca. 1 min                   | -                               | -                               |
|                            | torsdag                                 | 28-okt | 10              | Roligt tempo   | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
|                            | lørdag                                  | 31-okt | 10              | 5 km tempoløb med 3 km opv.+ 2 km afjog                            | 5:00-5:20 for tempo ellers 6:00 | 5:30-5:50 for tempo ellers 6:30 |
|                            | Valgfri dag                             | -      | 8               | Roligt tempo   | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
|                            | I alt uden valgfri<br>i alt med valgfri |        | <b>28</b><br>36 |  |                                 |                                 |
| 44                         | tirsdag                                 | 2-nov  | 8               | Fartleg: 5min'-3PJ-3min-3PJ-2min-3PJ-1½min-2minPJ-1min-2PJ-½min    | -                               | -                               |
|                            | torsdag                                 | 4-nov  | 7               | Roligt tempo i bakket terræn                                       | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
|                            | lørdag                                  | 6-nov  | 12              | Lang tur   | 6:00                            | 6:30                            |
|                            | Valgfri dag                             | -      | 5               | Roligt tempo evt med 4 ryk(sprint) 30-50 sek                       | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
|                            | I alt uden valgfri<br>i alt med valgfri |        | <b>27</b><br>32 |  |                                 |                                 |
| 45                         | tirsdag                                 | 9-nov  | 10              | Bakkespecial med hurtig tempo på 5 bakker, roligt tempo imellem    | -                               | -                               |
|                            | torsdag                                 | 11-nov | 10              | Fartleg med f. eks. 6-9 hurtige løb i 75 sek min. 2-4 min Pausejog | -                               | -                               |
|                            | lørdag                                  | 13-nov | 14              | Lang tur   | 6:00                            | 6:30                            |
|                            | Valgfri dag                             | -      | 8               | Roligt tempo evt med 4-6 ryk(sprint) 30-50 sek                     | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
|                            | I alt uden valgfri<br>i alt med valgfri |        | <b>34</b><br>42 |  |                                 |                                 |
| 46                         | tirsdag                                 | 16-nov | 9               | Intervalløb 4x4 min med 5 min Pausejog                             | 4:40 for interval ellers 6:00   | 5:10 for interval ellers 6:30   |
|                            | torsdag                                 | 18-nov | 8               | 2 km opv.+ 1 km afjog  | -                               | -                               |
|                            | lørdag                                  | 20-nov | 7               | Fartleg med f. eks. 6-10 hurtige løb i 50 sek min. 2 min Pausejog  | 5:00 for tempo ellers 6:00      | 5:30 for tempo ellers 6:30      |
|                            | Valgfri dag                             | -      | 4               | 4 km Hurtigt-Tempoløb - 2 km opv.+ 1 km afjog                      | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
|                            | I alt uden valgfri<br>i alt med valgfri |        | <b>24</b><br>28 |  |                                 |                                 |
| 47                         | tirsdag                                 | 23-nov | 7               | Fartleg: 4min'-3PJ-3min-3PJ-2min-3PJ-1 min - 2 km opv.+ 1 km afjog | -                               | -                               |
|                            | torsdag                                 | 25-nov | 4               | Roligt tempo   | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
|                            | lørdag                                  | 27-nov | 10              | 10 km under 50 minutter f. eks. 49:58                              | 5:00                            | 5:30                            |
|                            | I alt uden valgfri<br>i alt med valgfri |        | <b>21</b><br>24 |  | 5:45-6:00                       | 6:00-6:30                       |
| Program I alt uden valgfri |   |        | <b>196</b>      |  |                                 |                                 |
| Program i alt med valgfri  |   |        | <b>238</b>      |  |                                 |                                 |

**Tempoløb:** Skal løbes moderat hårdt dvs. at der skal kunne snakkes i korte sætninger. Det skal stadig føles som der er lidt reserve tilbage.

Målet at hæve syregrænsen, således at der kan løbes med højere puls i gennemsnit og tempo på længere tur uden at der dannes mælkesyre, der gør musklerne stive, og det bliver nødvendigt at nedsætte tempoet. Det er vigtigt at der ikke løbes for hurtigt at der dannes syre og tempoet kan holdes hele vejen

## Intervalløb:

Målet at forbedre konditionen – VO2 max især åndedrættet og kredsløbet. Gøre musklerne vant til at løbe hurtigere. Skal dog ikke løbes stærkere end tempoet kan holdes igennem alle intervaller. Løb hellere lidt for langsom ind til du er vant til træningsformen.

Det er vigtigt hvis der anvendes PJ – Pausejog imellem intervallerne at pulsen når at falde helst med mindst 30-40 pulsslæg.

Da det er en del af træningen at træne pulsændringen.

## Sprint:

For at forbedre skridtlængde og frekvens. Gør musklerne vant til at løbe hurtigere.

## Fartleg:

En mere lystbetonet intervalagtig løb, der tager hensyn til i hvilket løbehumør du er i, hvor meget tempo og energi du lægger i træningen.