

TRÆNINGSPROGRAM 2

AARHUS HALF

(Let øvet/øvet)

Ugenummer	Træningsuge	Løbedag 1	Løbedag 2	Løbedag 3
Uge 9	1	4 km	5 km	8 km
Uge 10	2	5 km	6 km	8 km
Uge 11	3	6 km	7 km	8 km
Uge 12	4	5 km	7 km	10 km
Uge 13	5	6 km	6 km	9 km inkl. 5 km-test
Uge 14	6	6 km	8 km	10 km
Uge 15	7	6 km	8 km	8 km
Uge 16	8	6 km	7 km	12 km
Uge 17	9	6 km	8 km	9 km inkl. 5 km-test
Uge 18	10	7 km	8 km	14 km
Uge 19	11	8 km	8 km	8 km
Uge 20	12	6 km	8 km	16 km
Uge 21	13	7 km	9 km	9 km inkl. 5 km-test
Uge 22	14	8 km	8 km	18 km
Uge 23	15	8 km	10 km	8 km
Uge 24	16	6 km	9 km	20 km
Uge 25	17	6 km	10 km	9 km inkl. 5 km-test
Uge 26	18	10 km	8 km	18 km
Uge 27	19	8 km	12 km	8 km
Uge 28	20	8 km	9 km	20 km
Uge 29	21	6 km	10 km	15 km
Uge 30	22	8 km	9 km inkl. 5 km-test	12 km
Uge 31	23	8 km	6 km	Aarhus Half



Dette er et 23-ugers-program for dig, der løber 2-3 gange om ugen og gerne vil sikre sig et flot resultat til Aarhus Half ved at målrette, eller gøre lidt ekstra ud af, træningen og løbe tre løbepas hver uge.

Du starter ud med at skulle løbe ca. 20 km/uge og de hårdeste uger byder på knap 40 km løb om ugen. Dette program indeholder en 5 km-test hver 4. uge. Testen bør udføres på en forholdsvis flad rute, som for sammenlignelighedens skyld skal være den samme fra gang til gang. Ud over at testen giver dig en indikation på din fremgang (hvilket er motiverende), kan den også bruges til at estimere din halvmaratontid. Den svarer til din 5 km-tid ganget med 4,6, hvilket vil sige, at kan du løbe 5 km på 25 min. er et godt bud på din halvmaratontid 1.55 t. Sidst, men ikke mindst, er testen også meget effektiv træning.

Forud for testen løbes altid 2 km opvarmning i roligt tempo efterfulgt af en lille pause, og efter testen løbes ligeledes et par kilometer i roligt tempo.

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

I uger med tre træningspas bør der være mindst én dag mellem hver løbetræning. Løb fx tirsdage, torsdage og en weekenddag.

Løbetempo

Alle træningspas skal som udgangspunkt løbes i det tempo du naturligt falder ind i – er du frisk må du gerne give den gas, er du træt sættes tempoet ned. Faktorer som vind og vejr, terræn, distance og hårdheden af forrige pas vil naturligvis påvirke træningstempoet, hvilket medvirker til en alsidig belastning og er positiv. Er du træt eller uoplagt er det vigtigt, at du holder træningstempoet nede.

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 længere end 15 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.

Core-stab-træning

Det vil især være godt at supplere den ugentlige 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.