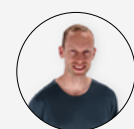


**LØBEPROGRAM**

**10 km.  
40 min.**



af Max Boderskov  
LøbeXpert

**LØBESHOP.DK** 





# Hvad kræver det at løbe 10 km?

**10 km er naturligvis en lang distance, men dog stadig så "kort", at du kan løbe distancen med relativt høj intensitet – og desto hurtigere, du kan nå i mål, desto højere intensitet kan du holde.**

Eliteløberne løber under 30 minutter, hvilket i praksis betyder, at de kan gennemføre løbet ved intervallignende intensiteter, og ved et tempo, som er meget tæt på deres 5km-tempo.

Tager du en time om at gennemføre distancen, skal du lægge lidt mere forsigtigt ud.

Alt afhængig af, hvor hurtig du er, vil distancen derfor stille lidt forskellige krav til dine løbeevner, og derfor er der også i de 3 programmer i denne artikel forskel på indholdet af træningen.





# Sådan følger du løbeprogrammerne

Det er selvfølgelig vigtigt, at de enkelte løbepas gennemføres korrekt, hvis du skal have det ønskede udbytte. For at få det, er der 3 punkter, som vi lige skal omkring.

## Punkt 1:

### Intensitet og træningszoner

Intensiteten i de enkelte træningspas er defineret ud fra træningszoner. Fordelen ved at bruge zoner i programmet er, at du kan bruge dine egne træningszoner, og derfor få det korrekte udbytte af det enkelte løbepas, uanset hvilket niveau, du er på.

## Punkt 2: Opvarmning

Opvarmning er vigtigt; både for at minimere skadesrisici samt for at få et godt udbytte af træningen. I programmerne er der flere steder blot defineret en samlet tid til opvarmning, men ikke nogen intensitet. Her handler det om, at opvarmningen skal gøre,

at du føler dig klar til det efterfølgende i træningen. Der vil derfor være forskel på, hvor intensiv opvarmningen skal være, alt afhængig af, hvad du skal bagefter; er der sprint på programmet, skal opvarmningen være mere "grundig", end hvis du skal løbe lange intervaller eller tempoløb.

Et generelt princip, du kan prøve at følge, er at bygge opvarmningen gradvist op fra lav intensitet, sluttende ved den intensitet, du skal op på i det efterfølgende.

Herudover kan der være individuelle forskelle på, hvor meget opvarmning, man synes, der skal til, før man føler sig klar – derfor

er det lagt frit ud, hvordan opvarmningen struktureres. De fleste løbere vil dog have brug for minimum 5-15 min opvarmning, før man er klar til løb ved høj intensitet.

## Punkt 3: Fornuft

Det lyder måske banalt, men ikke desto mindre er det måske det vigtigste af alle punkter! Som tidligere nævnt, så har vi alle forskellige udgangspunkter, og derfor er det meget vigtigt, at du har fornuften med, når du gennemfører programmet.

Har du ikke løbet intervaller de seneste 10 år, så lad være med at sprinte alt hvad du kan, første

gang der er intervaller på programmet. Start hellere forsigtigt ud, og byg det gradvist op. Du skal nok få et fint udbytte alligevel, og risikoen for at få en skade er meget mindre.

Fornuft gælder naturligvis også i forbindelse med selve valget af træningsprogram – vær realistisk og ærlig over for dig selv, når du beslutter, hvilket program, du gerne vil følge – både hvad angår din nuværende træningstilstand, samt hvor meget tid du kan/vil bruge på løb hver uge. Det giver i sidste ende et langt bedre træningsforløb og en bedre løbeoplevelse!



# Sådan finder du dine træningszoner

Er du tvivl om, hvor dine træningszoner ligger? Fortvivl ikke! Vi har lavet et skema, som vejleder dig i at finde dine zoner.



| Zone 1                                                                                                                                                                                                                                  | Zone 2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Zone 3                                                                                                                                                                                                                | Zone 4                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Zone 5                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>I denne zone skal du kunne spise imens. Så din vejtrækning skal være helt i ro, og med meget lav intensitet.</p> <p>Det er også i denne zone, hvor du fedtforbrænder.</p> <p>Din puls må ikke overstige ca. 65% af din makspuls.</p> | <p>I denne zone må du ikke blive mere forpustet undervejs på turen. Med andre ord: Du må ikke få en kraftigere vejtrækning for hver kilometer du løber.</p> <p>Benene må godt blive trætte undervejs.</p> <p>Det skal føles let, og du skal have godt med overskud hele turen.</p> <p>Du må ikke overstige din første tærskel (VT1), som passer med ca. 65-75% af din makspuls i belastning.</p> | <p>Nu er vi oppe i tempoløb. Her må man gerne være forpustet, men din vejtrækning skal stadig være under kontrol.</p> <p>Du må ikke overstige din anden tærskel (VT2), som passer med ca. 75-90% af din makspuls.</p> | <p>Nu er vi oppe at løbe interval, så intensiteten er høj. Zonen bruges ofte til længere intervaller i varighed mellem 3 og 5 minutter.</p> <p>I denne zone er det hårdt, og din vejtrækning vil være kraftig.</p> <p>I denne zone vil du ligge i området VT2 til vVO2max, som svarer til ca. 90-95% af din makspuls.</p> | <p>Nu er vi helt i top og intensiteten er på sit højeste.</p> <p>Vejtrækningen er meget kraftig og din iltoptagelse er på maksimalt niveau.</p> <p>I denne zone ligger du i området fra vVO2max og op, som svarer til ca. 95-100% af din makspuls.</p> |

**HUSK**  
Dette er blot en vejledning. Hvis du vil være helt sikker på, hvor dine zoner er, kan du læse vores dybdegående artikel.

LÆS ARTIKEL OM TRÆNINGZONER

Er du i tvivl i zone 1 og 2? Så løb langsommere end du tror



# Here you go. Kick ass.

## Uge 1-8

Træningspas

|           | 1                                                                                  | 2                                                                                         | 3                                                                                          | 4                                                                                          | 5                                                                                          | 6                                                                                          | 7                                                                                          | 8                                                                                          |
|-----------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|
| Træning 1 | Opvarmning i 15 min.<br>3x4 min.<br>(4 min. pause i mellem)<br>Zone 1-2 i 6 min.   | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 4 i 4x4 min.<br>(4 min. pause i mellem)<br>Zone 1-2 i 5 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 4 i 4x4 min.<br>(4 min. pause i mellem)<br>Zone 1-2 i 10 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 4 i 6x3 min.<br>(3 min. pause i mellem)<br>Zone 1-2 i 10 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 4 i 6x3 min.<br>(3 min. pause i mellem)<br>Zone 1-2 i 15 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 4 i 6x3 min.<br>(3 min. pause i mellem)<br>Zone 1-2 i 15 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 4 i 6x3 min.<br>(3 min. pause i mellem)<br>Zone 1-2 i 20 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 4 i 6x3 min.<br>(3 min. pause i mellem)<br>Zone 1-2 i 20 min. |
| Træning 2 | Zone 1-2 i 30 min.                                                                 | Zone 1-2 i 35 min.                                                                        | Zone 1-2 i 35 min.                                                                         | Zone 1-2 i 40 min.                                                                         | Zone 1-2 i 40 min.                                                                         | Zone 1-2 i 40 min.                                                                         | Zone 1-2 i 45 min.                                                                         | Zone 1-2 i 50 min.                                                                         |
| Træning 3 | Opvarmning i 15 min.<br>6x30 sek.<br>(2 min. pause i Zone 1)<br>Zone 1-2 i 20 min. | Opvarmning i 15 min.<br>6x30 sek.<br>(2 min. pause i Zone 1)<br>Zone 1-2 i 20 min.        | Opvarmning i 15 min.<br>6x30 sek.<br>(2 min. pause i Zone 1)<br>Zone 1-2 i 20 min.         | Opvarmning i 15 min.<br>8x30 sek.<br>(2 min. pause i Zone 1)<br>Zone 1-2 i 20 min.         | Opvarmning i 15 min.<br>8x30 sek.<br>(2 min. pause i Zone 1)<br>Zone 1-2 i 20 min.         | Opvarmning i 15 min.<br>8x30 sek.<br>(2 min. pause i Zone 1)<br>Zone 1-2 i 20 min.         | Opvarmning i 20 min.<br>10x30 sek.<br>(2 min. pause i Zone 1)<br>Zone 1-2 i 20 min.        | Opvarmning i 20 min.<br>10x30 sek.<br>(2 min. pause i Zone 1)<br>Zone 1-2 i 20 min.        |
| Træning 4 | Zone 1-2 i 35 min.                                                                 | Zone 1-2 i 35 min.                                                                        | Zone 1-2 i 40 min.                                                                         | Zone 1-2 i 40 min.                                                                         | Zone 1-2 i 45 min.                                                                         | Zone 1-2 i 45 min.                                                                         | Zone 1-2 i 45 min.                                                                         | Zone 1-2 i 45 min.                                                                         |
| Træning 5 | Zone 1-2 i 60 min.                                                                 | Zone 1-2 i 60 min.                                                                        | Zone 1-2 i 65 min.                                                                         | Zone 1-2 i 65 min.                                                                         | Zone 1-2 i 70 min.                                                                         | Zone 1-2 i 75 min.                                                                         | Zone 1-2 i 75 min.                                                                         | Zone 1-2 i 80 min.                                                                         |



Uge 9-16

Træningspas

|           | 9                                                                                                         | 10                                                                                                        | 11                                                                                                        | 12                                                                                                        | 13                                                                                                        | 14                                                                                                         | 15                                                                                                         | 16                                                                                                                                                 |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Træning 1 | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 4 i 6x3 min.<br><small>(3 min. pause i mellem)</small><br>Zone 1-2 i 25 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 4 i 6x3 min.<br><small>(3 min. pause i mellem)</small><br>Zone 1-2 i 25 min. | Opvarmning i 20 min.<br>Zone 4 i 6x3 min.<br><small>(2 min. pause i mellem)</small><br>Zone 1-2 i 25 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 5 i 10x2 min.<br><small>(4 min. pause i Zone 1)</small><br>Zone 1-2 i 5 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 5 i 10x2 min.<br><small>(4 min. pause i Zone 1)</small><br>Zone 1-2 i 5 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 5 i 10x2 min.<br><small>(4 min. pause i Zone 1)</small><br>Zone 1-2 i 15 min. | Opvarmning i 15 min.<br>Zone 5 i 10x2 min.<br><small>(3 min. pause i Zone 1)</small><br>Zone 1-2 i 15 min. | Opvarmning i 20 min.<br>3x4 min.<br><small>(Skal foregå i pace 10K/40min.)</small><br><small>(4 min. pause i mellem)</small><br>Zone 1-2 i 30 min. |
| Træning 2 | Zone 1-2 i 50 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 55 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 55 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 60 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 55 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 55 min.                                                                                         | Zone 1-2 i 60 min.                                                                                         | Zone 1-2 i 60 min.                                                                                                                                 |
| Træning 3 | Opvarmning i 20 min.<br>12x30 sek.<br><small>(1 min. pause i Zone 1)</small><br>Zone 1-2 i 30 min.        | Opvarmning i 20 min.<br>16x30 sek.<br><small>(1 min. pause i Zone 1)</small><br>Zone 1-2 i 25 min.        | Opvarmning i 20 min.<br>16x30 sek.<br><small>(1 min. pause i Zone 1)</small><br>Zone 1-2 i 25 min.        | Opvarmning i 20 min.<br>16x30 sek.<br><small>(1 min. pause i Zone 1)</small><br>Zone 1-2 i 25 min.        | Opvarmning i 20 min.<br>16x30 sek.<br><small>(1 min. pause i Zone 1)</small><br>Zone 1-2 i 25 min.        | Opvarmning i 20 min.<br>Zone 3 i 20 minutter<br>Zone 4 i 10 minutter<br>Zone 1-2 i 10 min.                 | Opvarmning i 20 min.<br>Zone 3 i 15 minutter<br>Zone 4 i 10 minutter<br>Zone 1-2 i 10 min.                 | Zone 1-2 i 45 min.                                                                                                                                 |
| Træning 4 | Zone 1-2 i 45 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 50 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 50 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 50 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 55 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 55 min.                                                                                         | Zone 1-2 i 55 min.                                                                                         | Zone 1-2 i 40 min.                                                                                                                                 |
| Træning 5 | Zone 1-2 i 85 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 85 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 95 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 95 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 100 min.                                                                                       | Zone 1-2 i 100 min.                                                                                        | Zone 1-2 i 90 min.                                                                                         | Opvarmning<br>10 km. på 40 min.                                                                                                                    |