|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Uge nr** | **Tirsdag - Aerob tempo** | **Torsdag –Interval** | **Søndag – Lang tur** | **Søndag**  **dato** |
| 11 | 40 min jog (zone 1)  Ca. 6-7 km | 20 min jog (zone 1)  10 min (zone 3)  20 min jog (zone 1)  Ca. 7-9 km | 30 min (zone 1),  10 min (zone 3),  20 min (zone 1)  Ca. 10-12 km | 19/3 |
| 12 (1) | 20 min (zone 1),  10 min (zone 3),  20 min (zone 1)  8-10 km | 15-20 min jog (1)  4x1500 m (4).  Interval pause 600 m jog  15-20 min jog | 30 min (zone 1),  20 min (zone 3),  20 min (zone 1)  Ca. 12-14 km | 26/3 |
| 13  (2) | 20 min (zone 1),  15 min (zone 3),  20 min (zone 1)  9-11 km | 15-20 min jog (1)  4x1500 m (4) – sidste 500 m (5).  Interval pause 600 m jog  15-20 min jog | 30 min (zone 1),  30 min (zone 3),  20 min (zone 1)  Ca. 13-16 km | 2/4 |
| 14  (3) | 20 min (zone 1),  20 min (zone 3),  20 min (zone 1)  10-12 km | 15-20 min jog (1)  6x1200 m (4) – sidste 400 m (5).  Interval pause 600 m jog  15-20 min jog | 30 min (zone 1),  40 min (zone 3),  20 min (zone 1)  Ca. 15-18 km | 9/4 |
| 15 (4) | 20 min (zone 1),  10 min (zone 3),  5 min (zone 1),  10 min (zone 3),  20 min (zone 1)  10-13 km | 15-20 min jog (1)  6x1200 m (4) – sidste 600 m (5).  Interval pause 500 m jog  15-20 min jog | 30 min (zone 1),  30 min (zone 3),  20 min (zone 1)  Ca. 13-16 km | 16/4 |
| 16  (5) | 20 min (zone 1),  10 min (zone 4),  20 min (zone 1)  8-10 km | 15-20 min jog (1)  6x1000 m (4) – sidste 400 m (5).  Interval pause 400 m jog  15-20 min jog | 30 min (zone 1),  40 min (zone 3),  20 min (zone 1)  Ca. 15-18 km | 23/4 |
| 17  (6) | 20 min (zone 1),  10 min (zone 4),  20 min (zone 1)  8-10 km | 15-20 min jog (1)  8x800 m (4).  Interval pause 400 m jog  15-20 min jog | 20 min (zone 1),  30 min (zone 3),  15 min (zone 4),  5 min (zone 1),  10 min (zone 4),  20 min (zone 1)  Ca. 16-20 km | 30/4 |
| 18  (7) | 20 min (zone 1),  10 min (zone 3),  5 min (zone 1),  10 min (zone 3),  20 min (zone 1)  10-13 km | 15-20 min jog (1)  6x1200 m (4) – sidste 600 m (5).  Interval pause 400 m jog  15-20 min jog | 20 min (zone 1),  20 min (zone 3),  10 min (zone 4),  5 min (zone 1),  10 min (zone 4),  15 min (zone 1),  Ca. 13-16 km | 7/5 |
| 19  (8) | 20 min (zone 1),  10 min (zone 4),  20 min (zone 1)  8-10 km | 15-20 min jog (1)  6x1000 m (4) – sidste 400 m (5).  Interval pause 400 m jog  15-20 min jog | 20 min (zone 1),  25 min (zone 3),  10 min (zone 4),  5 min (zone 1),  10 min (zone 4),  20 min (zone 1),  Ca. 15-18 km | 14/5 |
| 20  (9) | 20 min (zone 1),  10 min (zone 4-5),  20 min (zone 1)  8-10 km | 15-20 min jog (1)  8x800 m (4).  Interval pause 400 m jog  15-20 min jog) | 30 min (zone 1),  30 min (zone 3),  15 min (zone 4),  5 min (zone 1),  10 min (zone 4),  30 min (zone 1),  Ca. 20-24 km | 21/5 |
| 21  (10) | 20 min (zone 1),  10 min (zone 4-5),  20 min (zone 1)  8-10 km | 15-20 min jog (1)  6x1000 m (4) – sidste 400 m (5).  Interval pause 400 m jog  15-20 min jog | 20 min (zone 1),  25 min (zone 3),  10 min (zone 4),  5 min (zone 1),  10 min (zone 4),  20 min (zone 1),  Ca. 15-18 km | 28/5 |
| 22  (11) | 20 min (zone 1),  10 min (zone 4-5),  20 min (zone 1)  8-10 km | 15-20 min jog (1)  6x800 m (4) – sidste 200 m (5).  Interval pause 400 m jog  15-20 min jog | 20 min (zone 1),  20 min (zone 3),  10 min (zone 4),  10 min (zone 1),  Ca. 10-12 km | 5/6 |
| 23  (12) | 15-20 min jog (1)  4x1000 m (4) – sidste 200 m (5).  Interval pause 400 m jog  15-20 min jog | 20 min (zone 1),  5 min (zone 4-5),  20 min (zone 1)  7-9 km | **Aarhus City Halvmarathon http://hinneruploberne.dk/CuteSoft_Client/CuteEditor/Images/emsmile.gif** | **11/6** |

Programmet er, som noget nyt, lavet så det er tid man løber og ikke distance – dog er distancen skrevet nederst. Baggrunden for træningsprogrammet er at træne udholdenhed ved at løbe langt og langsomt, og iltoptagelse ved at løbe kort og hurtigt – inspireret af Claus Hechmanns ”Løb som eliten”. Bemærk: Turene er en smule længere i år end programmet fra sidste år, dog er tempoet langsommere. Programmet er ikke for nybegyndere, men kræver en god basis kondition.

Gode råd til træningen. Det er vigtigt at variere træningen, for at undgå skader. Tal i parentes angiver pulszone - se nedenfor for forklaring. HUSK dagen efter langtur eller intervaltræning er løbefri af hensyn til restitution eller suppleres med korte langsomme restitutionsløb (mandag/fredag).

HUSK altid at varme hele kroppen op, inden du løberhttp://hinneruploberne.dk/CuteSoft_Client/CuteEditor/Images/emangel.gif

**I gang med pulstræningen**

For at komme i gang med pulstræningen skal du finde din hvilepuls og din max puls.

Hvilepulsen måles, når du er helt afslappet. Et godt tidspunkt kunne være lige før du står op om morgenen. Hvilepulsen varierer efter din form. Jo bedre form, jo lavere hvilepuls.

Max pulsen kan som en tommelfingerregel sættes til 220 minus alder, hvilket er en acceptabel beregningsform, så længe du er motionist. Puls er dog genetisk bestemt og tommelfingerreglen kan i yderste tilfælde give helt op imod 20 slag forkert, så den bedste måde at finde max pulsen er at måle den. Varm godt op i ca. 10 minutter. Løb herefter 2-3 km, hvor du gradvist sætter tempoet op. De sidste 500 meter skal løbes, så hurtigt du kan. Pulsen skal måles med det samme, efter du er stoppet, da den hurtigt falder igen.

Området mellem hvilepulsen og max pulsen er dit træningsområde. Hvilepulsen svarer til 0 % og max pulsen svarer til 100 %. Belastningerne beregnes altså som % af træningsområdet. Fx beregnes et træningsområde med 70% belastning, en hvilepuls på 40 og en max puls på 190 således:

Belastning = 40 + 70 x (190-40) / 100 = 145

Pulszone Belastning Udbytte Træningsbeskrivelse Beskrivelse

1 50-60% Aktiv restitution Restitutionstræning Joggingtur

2 60-70% Udholdenhed Udholdenhedstræning Udholdenhedsløb

3 70-80% Aerob kapacitet Mælkesyretærskeltræning Tempoløb

4 80-90% Anerob kapacitet Mælkesyretærskeltræning Lange intervaller

5 90-100% Anerob effekt Træning af VO2 MAX (max iltoptagelse) Korte intervaller

[Træningsprogram BESTSELLER Aarhus City Halvmarathon 2016](http://www.hinneruploberne.dk/cms/ShowContentPage.aspx?ContentPageID=210)

Så er løbeprogrammet til Bestseller Aarhus City halvmarathon klar til Hinnerup løberne. Programmet er, som noget nyt, lavet så det er tid man løber og ikke distance – dog er distancen skrevet ind, så man har en fornemmelse af, hvor lang man skal løbe. Baggrunden for træningsprogrammet er at træne udholdenhed ved at løbe langt og langsomt, og iltoptagelse ved at løbe kort og hurtigt – inspireret af Claus Hechmanns ”Løb som eliten”. Bemærk: Turene er en smule længere i år end programmet fra sidste år, dog er tempoet langsommere. Programmet er ikke for nybegyndere, men kræver en god basis kondition. Se programmet ved at klikke på "Læs mere".

Se programmet ved at klikke på linket (vises i PDF-format):