

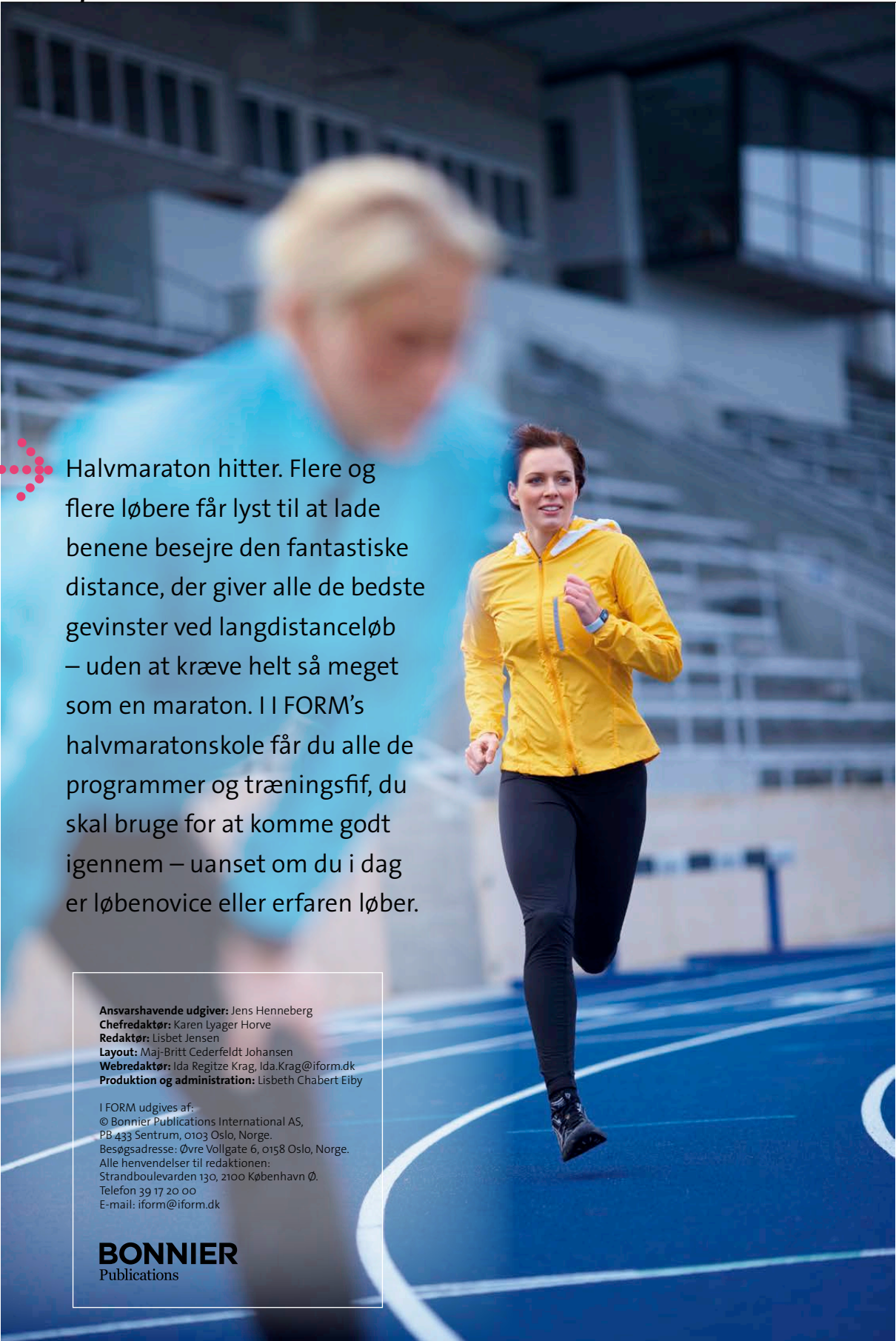
**I FORMS
HALVMARATONSKOLE**
– succesprogrammer
til alle niveauer

- **Halvmaraton hitter**
– derfor er distancen
genial for alle
- **Spis dig til fuld
løbeenergi**
- **Varier din træning**
– og bliv bedre end
nogensinde
- **Slut med kedsomhed:**
Få flow i de lange ture
- **Den perfekte
strategi på løbsdagen**
- **Tjekliste til
det fedeste gear**

Halvmaraton

Flyv i mål på den nye drømmedistance

i FORM
Special



Halvmaraton hitter. Flere og flere løbere får lyst til at lade benene besejre den fantastiske distance, der giver alle de bedste gevinster ved langdistanceløb – uden at kræve helt så meget som en maraton. I I FORM's halvmaratonskole får du alle de programmer og træningsfil, du skal bruge for at komme godt igennem – uanset om du i dag er løbenovice eller erfaren løber.

Ansvarshavende udgiver: Jens Henneberg
Chefredaktør: Karen Lyager Horve
Redaktør: Lisbet Jensen
Layout: Maj-Britt Cederfeldt Johansen
Webredaktør: Ida Regitze Krag, Ida.Krag@iform.dk
Produktion og administration: Lisbeth Chabert Eiby

I FORM udgives af:
© Bonnier Publications International AS,
PB 433 Sentrum, 0103 Oslo, Norge.
Besøgsadresse: Øvre Vollgate 6, 0158 Oslo, Norge.
Alle henvendelser til redaktionen:
Strandboulevarden 130, 2100 København Ø.
Telefon 39 17 20 00
E-mail: iform@iform.dk

BONNIER
Publications

INDHOLD

- 4** Kom godt fra start
Find din løbeprofil, og kom i gang med den halvmaraton træning, der passer til dig.
- 12** Træningstips, der smelter fedt
Leg med dit tempo og bliv den sejeste løber – med topløbernes vinderstrategi.
- 20** Mål dine fremskridt
Hent ny motivation i alle dine småsejre.
- 23** Bakker gør dig uovervindelig
Bakketræning giver dig kondition, kraft og styrke – se, hvordan du vinder over din løberutes dræberbakke.
- 26** Få løbetiden til at flyve af sted
Glem alt om kedsomhed på de lange ture.
- 29** Klædt på til de lange distancer
Tjekliste på alt det skønne udstyr, du har brug for.
- 32** 3 powerture på vej til formtoppen
Powerture giver din træning nyt liv og tvinger din krop til at skifte gear.
- 37** Tank energi til de lange løbeture
Sådan skal du spise og drikke for optimal energi til turen.
- 42** Hold farten frem til målstregen
Styrk de vigtigste "spurt-muskler" med tre øvelser.
- 46** Bliv helt klar til dit livs store løb
Få strategien for den perfekte løbsdag.
- 49** Trap ned til det store løb
Træn rigtigt de sidste uger før løbet.

En halvmaraton er en løbeoplevelse for livet – og du kan også være med! I I FORMs Halvmaratonskole finder du et program, der hjælper dig til at flyve i mål – uanset om du i dag er løbenovice eller trænet topløber. Kom i gang med den målrettede træning i dag! Om 30 uger flyver du i mål.

Mig

Jo, du kan godt!

en halvmaraton?

I FORMS Halvmaratonskole

► Lektion 1:

Halvmaraton:
Jo, du kan godt

Lektion 2:

Topløbernes
vinderformel:
Leg med dit tempo

Lektion 3:

Mål dine fremskridt

Lektion 4:

Bakke træning
med stor effekt

Lektion 5:

Få en effektiv løbestil

Lektion 6:

Rigtig klædt til
det lange løb

Lektion 7:

Nye udfordringer
til din træning

Lektion 8:

Mad og væske til
de lange ture

Lektion 9:

Mental førstehjælp:
Dræb kedsomheden

Lektion 10:

Planlæg dit løb

Lektion 11:

Trap ned til den
store dag

3 programmer til 3 niveauer

- Fra 0 km til 21,1 km
- Fra 5-10 km til 21,1 km
- 21,1 km – hurtigst muligt



Forestil dig situationen et øjeblik. Dine tunge ben er de sidste par minutter blevet hjulpet frem af klapsalverne fra et hujende publikum. Og der – lige under målportalen – sætter du nu din fod på måtten, der registrerer dit resultat. Tiden går i stå. Det føles, som om du har været hele verden rundt – og erobret hvert eneste land undervejs. Og mens du forpustet går mod boderne med velfortjente energiforsyninger, undres du over, hvorfra den enorme mentale styrke kom, da du efter 19 kilometer overbeviste dine trætte fødder om, at de skulle løbe videre mod målet, måske mod din første gennemførte halvmaraton, måske mod din personlige rekord på distancen.

Kan du vække drømmen i dig selv? Bare en lille spire? Så klarer vi resten med den store professionelle halvmaratonskole. Skolen sigter mod at gøre dig klar til at gennemføre dit livs halvmaraton på 30 uger – uanset om du starter lige fra sofaen eller allerede er i fuld gang med at udfordre dig selv med masser af løb og løbetræning.

Halvmaraton hitter

En ting er sikker. Du får ikke problemer med at finde en spændende halvmaraton i nærheden af dig. Antallet af løb og deltagere på halvmaratondistancen boomer, både herhjemme og over store dele af verden i disse år. Årsagen til den eksploderende interesse for de 21,1 kilometer er givetvis, at en hel generation af ivrige løbere har oplevet suset og glæden ved at deltage i efterhånden mange 5- og 10-km-løb og nu er begyndt at fantasere om nye og større udfordringer. Det næste helt naturlige skridt er selvfølgelig en halvmaraton. Men samtidig oplever flere begyndere, at det at sætte sig et mål, der rager lidt op over det "almindelige", kan være meget motiverende – og måske være netop den trylledrik, der får interessen for løb til at blive mere end en kortvarig dille.

Styrken ved de 21,1 km

Det eneste regulære problem ved en halvmaraton er så at sige navnet. Det smager lidt af, at det kun er halvt så godt som en maraton. Men lad dig ikke narre. En halvmaraton er en geni-



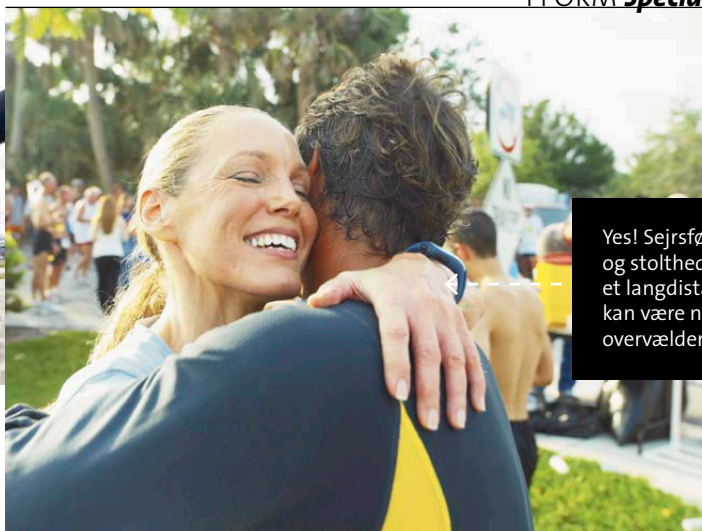
5-km vs. halvmaraton

Er du klar til en udfordring? Tjek i dette skema, hvad en halvmaraton kræver af dig i forhold til et 5-km-løb.

	Det kræver et 5-km-løb	
Skridt og belastning	Du skal tage ca. 3300 skridt for at komme igennem 5 km. Du vil på turen opleve 650 tons belastning på hvert knæ.	
Kalorieforbrænding	Du forbrænder 300-350 kcal under et 5-km-løb.	
Krav til energi og væske	Du kan roligt løbe 5 km uden at indtage noget. Drik lidt vand, når du kommer i mål.	
Restitution	Du vil ikke mærke stor ømhed efter løbet og kan typisk genoptage dit løbeprogram efter blot en dags restitution.	
Tidskrav til din træning	En begynder kan træne sig op på ca. 16 uger med 3 træningsdage om ugen. En øvet skal løbe 15-20 km ugentligt.	
Kvalitetskrav til din træning	Du har brug for interval- og tempotræning, hvis du vil satse på en hurtig 5-km.	
Skaderisiko	Hvis du satser på meget seriøs 5-km-træning med meget tempotræning, kan det være belastende. Ellers ikke.	
Gevinst alt i alt	Du kan nå relativt gode resultater uden at bruge ret lang tid på din træning hver uge. Vil du træne dig op til at løbe 5 km i et hurtigt tempo, skal du satse på at træne ved høj puls det meste af tiden. Det vil gøre underværker for dit kondital. Træningen kan dog gå hen at blive lidt hård og ensformig.	



En halvmaraton kræver, at du træner varieret. Du skal bruge ca. 4 x 1 time om ugen på at løbe for at nå dit mål.



Yes! Sejrsfølelsen og stoltheden efter et langdistanceløb kan være næsten overvældende.

Det kræver en halvmaraton

Du har brug for 16.000 skridt, før du er i mål efter 21,1 km. Du vil undervejs belaste hvert knæ med 3000 tons.

Du forbrænder 1300-1500 kcal under en halvmaraton.

Du har brug for at give din krop en del væske undervejs, da du mister ca. 2 liter sved. Nogle har gavn af energidrik undervejs.

Du vil være øm i benene efter en halvmaraton og må restituere 2-3 dage. Til sammenligning tager det ca. 3 uger at komme sig oven på en maraton.

Som begynder skal du bruge 26 uger med 3 pas om ugen på at træne dig op til en halvmaraton. Som øvet skal du løbe mindst 25-35 km om ugen.

Du har brug for både interval- og tempotræning og en hel del lange ture i et langsommere tempo. Du får mest ud af at træne meget varieret.

Skaderisikoen er ikke stor, hvis du holder dig til programmet og går fornuftigt frem. Pas på med at øge distance og tempo på en gang.

Du skal træne meget varieret, når du satser på en halvmaraton. Det betyder, at du både skal gennemføre nogle lange træningsture, hvor du kan tage det stille og roligt og stresser af, mens du løber, og nogle hurtige ture, der holder dit tempo oppe. Den afvekslende træning virker meget motiverende for de fleste.

Samtidig bygger du en fantastisk grundform op. De hurtige ture træner dit kondital, og de lange ture træner din udholdenhed samt din styrke i led, sener og knogler. Du bliver en komplet løber. Stoltheden ved 21,1 gennemførte km giver desuden selvtillid.

al distance for dig, der vil styrke din krop med masser af intelligent træning og opleve udfordringerne og euforien ved langdistanceløb uden alle de problemer og tidskrævende løbeture, som en hel maraton nemt kan føre med sig.

I forhold til en maraton er en halvmaraton en meget regulær distance, der i høj grad måler din styrke og din form og sætter dig i stand til at præstere dit ypperste. Mens du under en maraton vil opleve en masse uforudsete ting, der meget nemt kan påvirke din sluttid markant, så er du mere sikker på, at du kan komme godt igennem en halvmaraton. Årsagen er, at distancen trods alt er så relativt kort, at dehydrering, vabler, udmattelse af muskler og hjerne, tømning af kulydratdepoterne og maraton-distancens mange andre fælder gør sig langt mindre gældende. Din præstation på en halvmaraton bliver dermed mere en atletisk succes end en test af din evne til at æde dig selv, time efter time, alt imens udmattelsen suger al begejstring ud af kroppen.

Perfekt for travle kvinder

For motionisten, der ikke går voldsomt meget op i sluttiden, men først og fremmest drømmer om at deltage i et løb med en drømmedistance som en halvmaraton, er det selvfølgelig også vigtigt, at den træningsindsats, der skal til for at blive i stand til at komme godt igennem en halvmaraton, er noget mindre end ved en maraton.

Naturligvis skal der trænes flittigt for at blive klar til at lokke kroppen til at løbe 21,1 km i træk, men omfanget ►

► er for langt de fleste løbere overkommeligt og ligger ikke langt over det, som en god 10-km i virkeligheden kræver. I den forstand læner de 21,1 km sig rent fysiologisk mere op ad de kortere løbedistancer end ad maratonen og markerer toppen af poppen inden for de dynamisk tilbagelagte distancer, hvor det selv for almindelige løbere er muligt at sætte relativt god fart på fra start.

En halvmaraton glimrer samtidig ved ikke at kræve nær så meget restitutionstid. Mens det kan tage 3-4 uger at restituere fra en maraton, kan du uden problemer fortsætte din træning, ugen efter at du har løbet en halvmaraton.

Løber du primært for din sundheds skyld, er det måske også værd at notere, at en del læger bekymrer sig en smule over, hvor meget de efterhånden mange maratonløbere egentlig presser og belaster kroppen og hjertet i løbet af de 42,2 kilometer, mens der er bred enighed om, at en halvmaraton er et sundt og fornuftigt projekt.

Lægger du hertil, at flere undersøgelser finder en direkte sammenhæng mellem antallet af træningskilometer og skadehyppighed, giver det sig selv, at halvmaratonen også på den front tager stikket hjem, simpelthen fordi en optimal forberedelse kræver færre træningskilometer end maratonen.

Kom godt i gang

Hvis du aldrig har løbet før eller stadig kæmper lidt med dine 5-km-ture, så kan det måske – på trods af alle disse fordele – virke lettere uoverskueligt at skulle udfordre dig selv med et mål om at løbe så mange kilometer. Og har du tidligere løbet distancen, har du måske svært ved at forestille dig, at du nogensinde skulle få kræfterne til ligefrem at sætte farten op. Det er derfor, vi har bedt løbetræner Martin Kreutzer om at lave en halvmaratonskole, hvor du – uanset dit niveau – er sikker på at opnå det resultat, du drømmer om.

I I FORM's store halvmaratonskole får du de programmer, du skal bruge for hele tiden at forbedre dig, og du får undervejs masser af tips, gode råd og viden om din træning. □

Find dig selv i en af de tre profiler: Kom i gang på dit niveau

■ Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

Du har aldrig løbet før – eller også er det meget længe siden, at du sidst har haft løbeskoene på. Du er ikke specielt veltrænet lige nu.

● **Sådan skal du træne:** Det program, du finder på næste side, er lagt 100 pct. an på, at du skal starte fra sofaen og træne dig langsomt op. Hvert træningspas består i starten af 25-35 minutters motion, men bare rolig – du skal gå det meste af tiden i de første uger, så det vil hverken føles hårdt eller uoverkommeligt. Når du skiftevis går og løber, vænner du langsomt,

men sikkert kroppen til løbebelastningen og får samtidig mulighed for at træne i mere end de ca. 5 minutter, du sandsynligvis kan klare at løbe lige nu. Gåpauserne bliver færre og færre, efterhånden som ugerne skrider frem.

● **Dine udfordringer:** Som begynder er du særlig udsat for skader, fordi kroppen kræver tid til at vænne sig til

■ Niveau 2: Fra 5-10 km til 21,1 km

Du er vant til at løbe nogle gange om ugen, og du løber typisk mellem 3 og 8 km, når du er af sted. Du har løbet mindst i et par måneder – og måske meget længere. Du løber typisk dine ture i nogenlunde samme tempo hver gang.

● **Sådan skal du træne:** Programmet, der passer til dig, vil i starten fokusere på at sætte dig i stand til at løbe lidt længere ture uden problemer. Når led og sener om nogle måneder har vænnet sig til den belastning, vil programmet begynde at arbejde mere intenst med dit tempo, så du også kan få lidt fart på. Du skal regne med at træne 35-45 minutter tre gange om ugen.

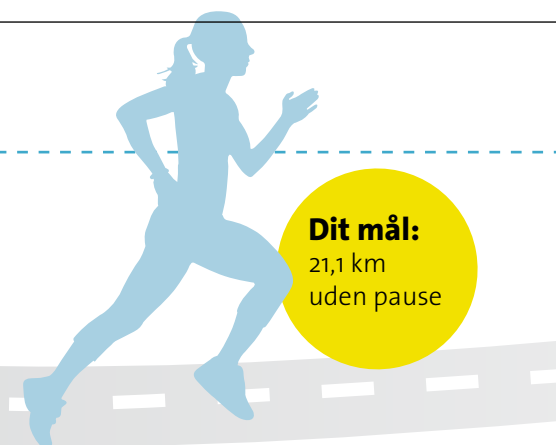
● **Dine udfordringer:** Bliv ikke så fokuseret på kilometerantallet, at du løber længere og længere – og sætter farten ned for at klare det. Resultatet vil være en dårligere form. Vil du være en komplet løber, skal du følge programmet og virkelig give den gas, når det kræver, at du løber intervaller eller korte tempoløb. De er lige så vigtige som de lange ture.

■ Niveau 3: 21,1 km – hurtigst muligt

Du er vant til at træne mindst tre dage om ugen året rundt. Du leger også med intervaller og tempotræning. De 21,1 km virker ikke afskrækkende, og måske kan du (næsten) allerede klare dem, men du vil gerne være hurtigere.

● **Sådan skal du træne:** Dit program vil indeholde 3-4 træningspas på 40-50 minutter om ugen. Det vil fokusere på at gøre dig hurtig på de lange distancer ved at arbejde med næsten lige dele udholdenhed og tempo. Du får et hårdt og sjovt program, som vil give meget afvekslende og meningsfuld træning. Hver løbetur har et formål, der bringer dig tættere på målet.

● **Dine udfordringer:** Vil du virkelig have tempoet op på dine løbeture, vil programmet komme til at bestå af en del knaldhård kvalitetstræning, der i perioder kan være meget motiverende og i andre virke krævende. Find evt. en træningsmakker, så I kan presse og opmuntre hinanden. Deltag i konkurrencer, og husk at belønne dig selv for en god indsats.

**Dit mål:**21,1 km
uden pause

belastningen. Faren er, at du hurtigt vil opleve, at din kondition og dit energiniveau bliver markant bedre, så du fristes til at løbe mere, end programmet angiver. Men lad dig ikke friste. Led og sener har stadig brug for tid til at vænne sig til at løbe, så hav tålmodighed.

● **Det vil en halvmaraton**

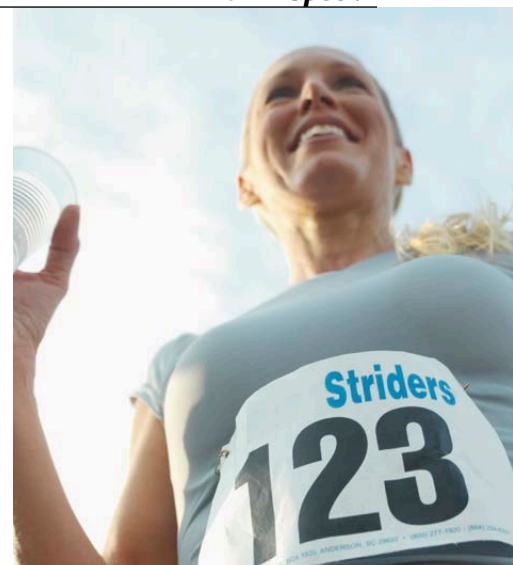
give dig: Det kan virke som en stor mundfuld at sætte sig et mål om at løbe en halvmaraton, hvis du i dag kæmper med bare en enkelt kilometer. Det store mål vil imidlertid kunne hjælpe dig til at holde motivationen og give dig noget at brænde for i så lang tid, at du kan nå at komme over begynder vanskelighederne og komme til at holde af at løbe. Det tager typisk nogle måneder.

**Dit mål:**21,1 km på
maks. 2 timer● **Det vil en halvmaraton**

give dig: Træningen op til en halvmaraton giver dig en fantastisk chance for at opnå en kanon grundform og gøre dig til en "rigtig" løber, der kan æde masser af kilometer – i et vist tempo. Du vil givetvis opleve, at den varierede træning, som en halvmaraton kræver af dig, vil være stærkt motiverende og eliminere enhver kedsomhed.

**Dit mål:**Hurtigere
end nogensinde● **Det vil en halvmaraton**

give dig: Du er sandsynligvis allerede en dedikeret løber, men halvmaratont træningen her vil gøre dig mere opmærksom på, at løb er meget mere end blot det at flytte benene. Undervejs i denne skole vil du blive introduceret for teknikt træning, bakkeløb og mange andre facetter, som du vil kunne bruge til at blive en lettere og mere elegant løber. Efter 30 uger med dette program vil du være blandt de bedste motionsløbere i landet.



Halvmaraton: Løbernes nye drømmedistance

Halvmaratonen har som løbedistance i mange år stået i skyggen af sin storebror, maratonen, men i de senere år er halvmaratonen i høj grad ved at slå sig fast som også dygtige løberes nye drømmedistance. Rigtig mange løbere dyrker i dag halvmaraton, fordi de nyder, at de uden problemer kan give den fuld gas flere gange hen over en sæson. Et fuldt maratonløb er så krævende, at det maks. kan løbes med fuld intensitet 1-2 gange om året, mens en halvmaraton kan løbes næsten lige så tit, det skal være, og med fuld fart frem hver eneste gang. Det giver flere muligheder for konkurrencer på et år.



De lange træningsture kan være en anelse kedelige. Find dig en løbemakker, og hyg dig hele vejen.

Tjek din træning på iform.dk

Brug træningsplaneren på iform.dk til at føre dagbog over din træning. Det giver dig et godt overblik over din indsats og dine fremskridt.

3 programmer, der fører dig godt i mål

Her får du de første tre uger af dit nye løbeprogram. Vælg det program, der passer bedst til din profil, og kom i gang med det samme.



Dine test og delmål undervejs:

Du kan løbe 5 km uden pauser

En hurtig 5 km, evt. ved et motionsløb

Du kan løbe 10 km uden pauser

Test formen med en hurtig 10 km

Halvmaraton

uge

Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Dag 4	Kommentar
Uge 1	4 x 5 min. rask gang. 2 min. løb mellem hver.	Løb så langsomt, at du stadig kan føre en samtale, mens du løber.	4 x 5 min. rask gang. 1 min. intensivt løb mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt.	Spinning, aerobic eller anden motion, hvor pulsen kommer godt op.	15 min. meget let løb.	Løb så langsomt, at du kan gennemføre. Snup en kort gåpause, hvis det er nødvendigt.
Uge 2	4 x 4 min. rask gang. 2,5 min. løb mellem hver.	Løb så langsomt, at du stadig kan føre en samtale, mens du løber.	5 x 4 min. rask gang. 1 min. intensivt løb mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt.	Spinning, aerobic eller anden motion, hvor pulsen kommer godt op.	15 min. meget let løb.	Løb så langsomt, at du kan gennemføre. Snup en kort gåpause, hvis det er nødvendigt.
Uge 3	5 x 4 min. rask gang. 2,5 min. løb mellem hver.	Løb så langsomt, at du stadig kan føre en samtale, mens du løber.	6 x 3 min. rask gang. 1 min. intensivt løb mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt.	Spinning, aerobic eller anden motion, hvor pulsen kommer godt op.	20 min. meget let løb.	Løb så langsomt, at du kan gennemføre. Snup en kort gåpause, hvis det er nødvendigt.

Alle træningspas indledes og afsluttes med 5 minutters rask gang.

Niveau 2: Fra 5 km til 21,1 km



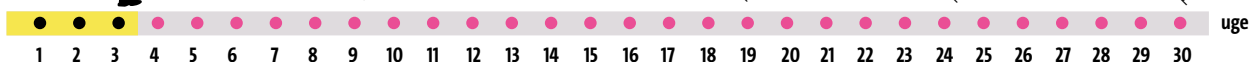
Dine test og delmål undervejs:

Test formen med en hurtig 5-km
Du kan løbe 10 km i et stræk,
evt. ved et motionsløb

Test formen med en
hurtig 10-km. Brug maks. 1 time

Du kan løbe 15 km
i et friskt tempo

Halvmaraton
på maks. 2 timer



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar
Uge 1	10 min. tempoløb	Hold et hårdt, men kontrolleret tempo, lige omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 2 min. HL. 2. min. LL mellem hver.	Løb, så du kun kan tale i enstavelsesord.	25 min. løb	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 2	12 min. tempoløb	Hold et hårdt, men kontrolleret tempo, lige omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 2 min. HL. 2. min LL mellem hver.	Løb, så du kun kan tale i enstavelsesord.	30 min. løb	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 3	15 min. tempoløb	Hold et hårdt, men kontrolleret tempo, lige omkring dit bedste 5-km-tempo.	7 x 2 min. HL. 2. min. LL mellem hver.	Løb, så du kun kan tale i enstavelsesord.	25 min. løb	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 minutters let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enstavelsesord undervejs).



Dine test og delmål undervejs:

Hurtig 10-km

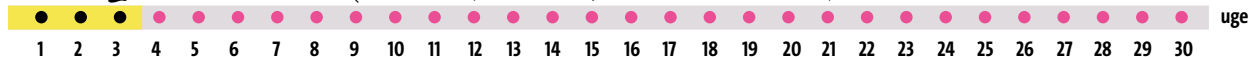
Test formen på 10 km,
Brug maks. 50 min.

5 km – hurtigst muligt

10 km – hurtigst muligt

Halvmaraton i moderat tempo

Halvmaraton
hurtigst muligt



Niveau 3: 21,1 km – hurtigt

	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Dag 4	Kommentar
Uge 1	15 min. tempoløb	Hold et hårdt, men kontrolleret tempo, omkring dit bedste 5-km-tempo.	4 x 2 min. HL. 2 min. LL mellem hver. 2 x 1 min. HL. 1 min. LL mellem hver.	Løb 5 min. let løb mellem de to forskellige intervalpas.	Let styrketræning for hele kroppen eller anden let motion.	5 km hurtigst muligt.	Løb så hurtigt, du kan. Tag tid, så du senere kan løbe samme rute og måle din fremgang.
Uge 2	2 x 10 min. tempoløb. 5 min. let løb ind imellem.	Hold et hårdt, men kontrolleret tempo, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 2 min. HL. 2 min. LL mellem hver. 4 x 1 min. HL. 1 min. LL mellem hver.	Løb 5 min. let løb mellem de to forskellige intervalpas.	Let styrketræning for hele kroppen eller anden let motion.	45 min. løb	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 3	2 x 10 min. tempoløb. 5 min. let løb ind imellem.	Hold et hårdt, men kontrolleret tempo, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 2 min. HL. 2 min. LL mellem hver. 6 x 1 min. HL. 1 min. LL mellem hver.	Løb 5 min. let løb mellem de to forskellige intervalpas.	Let styrketræning for hele kroppen eller anden let motion.	45 min. løb	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 minutters let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enstavelsesord undervejs).

Skriv om din træning på iform.dk

Et langt træningsforløb vil give dig et væld af oplevelser og udfordringer, som du kan få lyst til at dele med andre. På iform.dk/forum kan du diskutere med andre løbere. Klik ind, fortæl om dine erfaringer, bed om gode råd, og styrk din motivation.

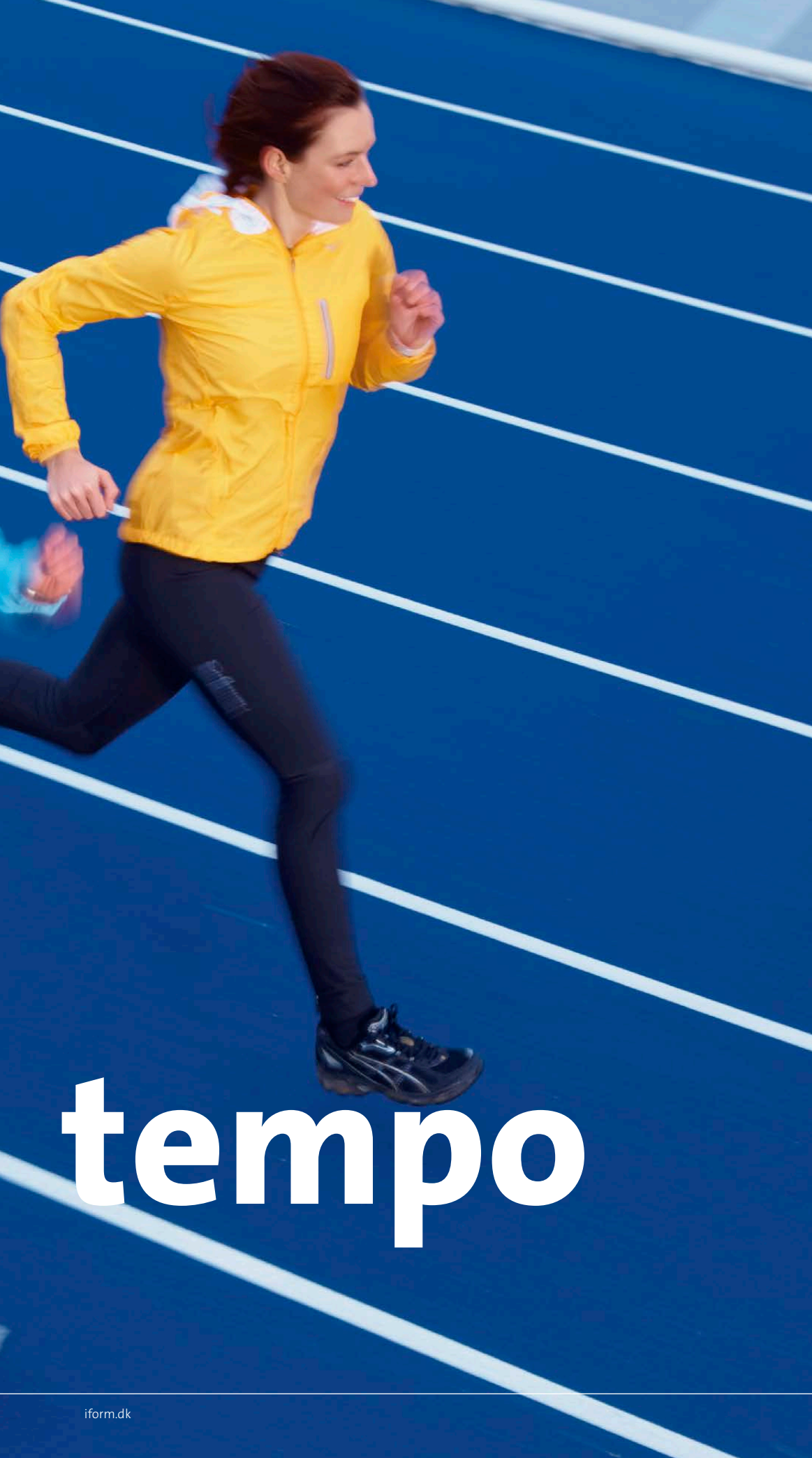


Den mest effektive løbetræning er også den sjoveste! Den indebærer nemlig, at du hele tiden leger med dit tempo og varierer længden på dine ture, så du på en uge løber alt fra 400 meter sprint til 15 km i luntetrav. Det skaber en fantastisk afveksling og dræber enhver kedsomhed. I Halvmaratonskolens andet afsnit får du her den perfekte vinderformel – og en unik mulighed for at regne dine egne helt optimale løbetempi ud.

**Topløbernes
vinderformel:**

Leg med dit

– og bliv den sejeste løber



tempo

I FORMS

Halvmaratonskole

Lektion 1:

Halvmaraton:
Ja, du kan godt

► Lektion 2:

Topløbernes
vinderformel:
Leg med dit tempo

Lektion 3:

Mål dine fremskridt

Lektion 4:

Bakke træning
med stor effekt

Lektion 5:

Mental førstehjælp:
Dræb kedsomheden

Lektion 6:

Rigtig klædt til
det lange løb

Lektion 7:

Nye udfordringer
til din træning

Lektion 8:

Mad og væske til
de lange ture

Lektion 9:

Få en effektiv løbestil

Lektion 10:

Planlæg dit løb
km for km

Lektion 11:

Trap ned til den
store dag

Uanset om du er vant til at kvalitetstræne varieret eller aldrig rigtig har prøvet det før, så kan du godt glæde dig til at komme i gang med de næste ugers træning i Halvmaratonskolen, hvor vi for alvor skruer op for det intelligente træningsmiks, der skal til, for at du dels kan blive en komplet løber, dels kan komme til virkelig at holde af dine løbeture. Og før du læser videre, skal du vide, at når du først har fat i alle de principper, der skal til for at få varieret din træning på den rigtige måde og med de korrekte løbetempi, så bliver du aldrig den samme løber igen. Du får det meget, meget sjovere og bliver meget, meget bedre på ganske kort tid.

Den varierede træning er, som du måske allerede ved, en af grundstenene i din løbeverden. I praksis betyder det, at du i løbet af din uge både skal løbe lange, langsomme ture, intervaltræne og drøne af sted på tempoture, hvor du sætter et højt tempo på en kort tur mellem 3 og 10 km – alt efter dit niveau. Det sikrer, at du får pirret alle dine løbesanser, får udfordret forskellige dele af din krop og holder motivationen ved lige. Det bliver nemlig aldrig kedeligt og ensformigt at løbe, når du skal igennem de forskellige træningspas, som i sig selv også kan varieres i det uendelige.

Find dit personlige tempo

Men måske har du også allerede oplevet, at den varierede træning ikke er helt så enkel, som den lyder. Det kan nemlig være enormt svært at ramme de helt rigtige tempi, så man kan klare den korte, hurtige tur rundt om søen uden at gå kold på halvvejen eller er i stand til at løbe 5 x 800-meters interval med

lige stor entusiasme på det første og det sidste. Den typiske fejl er ofte, at man lægger alt for hårdt ud, så åndedrættet går i koks, benene syrer til for tidligt, og det hele for resten bliver så hårdt og ubehageligt, at man vælger at opgive kvalitetstræningen igen og falder tilbage på de gode, behagelige ture i komfortzonen.

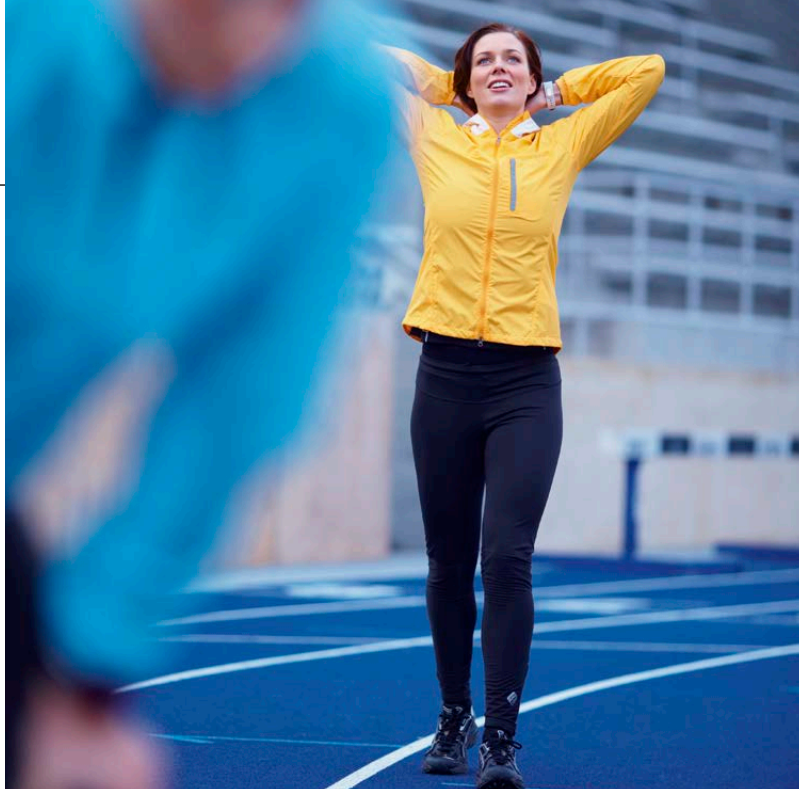
I Halvmaratonskolen og på iform.dk har vi sat os for at løse det problem for dig – en gang for alle. Løbetræner Martin Kreutzer har skabt en super anvendelig beregner, hvor du via din 5-km-tid kan regne ud, hvor hurtigt du skal løbe mange af de distancer, som du skal prøve kræfter med i det halvmaratonprogram, du er i gang med.

Det betyder, at du bliver i stand til at ramme de seje tempi, der udvikler dig optimalt som løber, uden at du driver dig selv så hårdt, at du kører kroppen alt for træt og ender med skader og en

motivation, der har fået et knæk. Det er lige så farligt for din løbeudvikling at løbe for hurtigt, som det er at løbe for langsomt. I skemaet sidst i denne artikel kan du se, hvordan du får dine helt egne personlige løbetider.

Din krop skal udfordres forskelligt

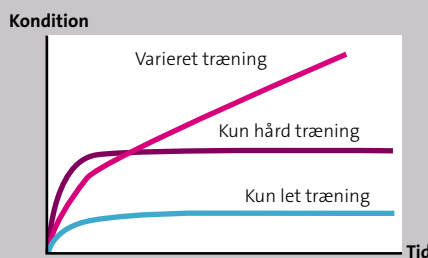
Men hvorfor er den afvekslende træning så vigtig? Den korte forklaring er, at din krop har brug for afvekslende træningsimpulser, hvis den ikke blot skal vænne sig til den belastning, du byder den, og holde op med at forbedre sig. Når du skal løbe en distance som en halvmaraton, er det ekstra vigtigt, fordi du skal løbe langt i et forholdsvis hurtigt tempo. Det kan du kun, hvis du både træner din kondition og din udholdenhed – og det kræver, at du udfordrer alle kroppens forskellige energisystemer og løbemekanismer. Også det kan du læse meget mere om på de næste sider. □



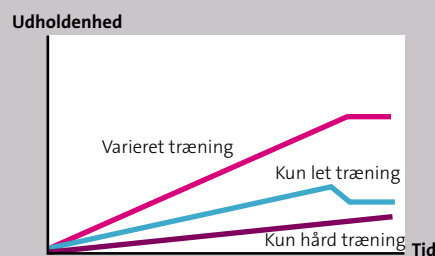
Din form eksploderer med det rette træningsmiks

Det betyder meget for din form, at du mikser din træning med de rette elementer. På disse grafer kan du se, hvad der sker med kondition og udholdenhed, hvis du træner i et intelligent og varieret miks – og hvad der sker, hvis du træner for ensformigt med for mange lette eller hårde ture.

Sådan reagerer din kondition



Sådan reagerer din udholdenhed



Træn varieret og vind en perfekt løbeøkonomi

Det får du ud af tempoløb og intervaller:

Friske muskler i høj fart

Når du træner hårdt, skal dine muskler arbejde uden ilt, og den proces skaber affaldsstoffer i musklerne, fx kalium. Hvis din krop ikke kan fjerne disse affaldsstoffer, vil de hurtigt hæmme musklernes arbejde. Intensiv træning giver dine muskler flere "skraldemænd", der kan holde dem fri for affaldsstoffer.

Et bomstærkt hjerte

Jo hårdere du træner, jo mere iltholdigt blod kræver musklerne. Det sætter hjertet på hårdt arbejde og træner det, så pumpemusklens bliver stærkere og kan pumpe ekstra blod af sted. Det gør dig bedre til at løbe stærkt i længere tid ad gangen.

Ekstra blod

Hård træning skaber flere blodlegemer i din krop, og det betyder, at du minut for minut kan bringe mere iltholdigt blod til de arbejdende muskler. Det giver dig mulighed for at løbe ved høj intensitet uden at syre til, hvilket sker, når der ikke er ilt nok til musklerne.

Det får du ud af at løbe langt og langsomt:

En sej psyke

De lange ture træner din psyke til at holde en given hastighed i længere tid – også selv om du bliver træt. Det kræver en vis mental styrke og evne til at underholde og aflede sig selv at løbe så mange kilometer.

Stærke led

Du udsætter dine led for en vedvarende belastning, der udvikler og styrker dem uden at skade for meget. Intensiv træning er til gengæld hårdt ved leddene.

En god forbrænding

Lange, seje ture optimerer din krops evne til at bruge fedt som primær energikilde, fordi du træner din evne til at løbe med tomme eller halvtomme kulhydratdepoter, der først begynder at slippe op, når du har løbet en times tid.

Flere blodårer

Når du belaster musklerne i længere tid, udvikler de flere forgreninger og flere blodårer, så forsyningen med iltrigt blod forbedres. Det giver energi til musklerne og gør dem også bedre til at arbejde med fedt som brændstof. Det kræver nemlig ilt at forbrænde fedt.

En halvmaraton kræver lidt af begge dele

Som du kan se, får du vidt forskelligt udbytte ud af at løbe en lang og langsom tur og en kort og hård tur. Når du skal løbe en halvmaraton, hvor du – i hvert fald hvis du er en øvet løber – ger-

ne vil holde et forholdsvis højt tempo i meget lang tid, har du brug for at forbedre dig på alle parametre. Løber du kun hårdt, mangler du fx den mentale træning (og risikerer at gå i stå på

grund af skader), og løber du kun langsomt, vil du fx ikke træne dit hjerte til at pumpe tilstrækkeligt blod. Derfor bliver du først en komplet halvmaratonløber, når du mikser din træning.



3 brikker til dit træningsmiks

Hvis du følger Halvmaratonskolens løbeprogram, kommer du helt automatisk til at stifte bekendtskab med alle disse træningsformer. Derfor er det vigtigt for dig, at du sætter dig ind i, hvordan du udfører dem bedst og undgår de mest almindelige fejl. Er du begynder, virker nogle af disse principper måske lige rigeligt avancerede, men husk at gemme bladet, så du kan læse om dem senere. De kommer også til at dukke op i dit program, når du er lidt længere fremme.

	Udholdenhedstræning	Tempotræning
Hvad er det:	Udholdenhedstræning er en lang tur i et roligt tempo, som du forholdsvis nemt kan holde hele vejen. Du skal løbe så langsomt, at du relativt let kan føre en samtale uden at blive forpustet. Hvor lang turen skal være, afhænger af din nuværende form, men den skal være så lang, som du mener, du kan klare.	Tempotræning er en hård tur på 10-30 min. Intensiteten skal være så høj, at du bliver virkelig forpustet og fornemmer, at din lårmuskulatur bliver tung af syre. Du kan fx løbe 15-20 min. i et tempo, der er lidt langsommere end det, du kan løbe en hurtig 5-km på. Løber du 30 min., kan du snuppe dit 10-km konkurrencetempo.
Derfor skal du gøre det:	Du skal løbe langt og langsomt for at vænne både krop og psyke til at være i gang i længere tid ad gangen. Derudover udvikler de lange rolige træningsture løbmuskulaturens evne til at optage iltrigt blod og omdanne det til energi. (Se også forrige side)	Denne form for træning er benhård, men giver dig en virkelig god kondition og et styrket hjerte, der er godt til at pumpe blod. Samtidig træner du evnen til at holde en konstant høj intensitet over et længere tidsrum, hvilket er særligt værdifuldt for dig, der gerne vil give den gas i motionsløb på 5, 10 eller 21,1 km.
Typiske fejl, du kan undgå:	Du løber for hurtigt med det resultat, at du kommer til at træne kondition og syretolerance (evnen til at fjerne affaldsstoffer) i stedet for udholdenhed og løbmuskulatur. Desuden vil en lang tur, der er løbet for hurtigt, være så hård ved din krop, at det kommer til at gå ud over din evne til at træne effektivt resten af ugen.	Du løber for hurtigt i starten og begynder at syre til efter få kilometer. Herefter bliver resten af løbeturen en håbløs kamp, og du kan ikke holde tempoet og må give op. Du løber for mange af disse ture, så du belaster dig selv for hårdt og bliver træt eller ligefrem skadet. Løb kun en tempotur om ugen.
Sådan træner du det bedst:	Koncentrér dig om at holde et roligt, konstant tempo. Benyt gerne et pulsur eller en GPS, så du kan tjekke, at intensitet og tempo holdes konstant. Hen imod slutningen af løbeturen må du dog gerne føle dig træt og lettere udmattet. Det er tegn på, at du har udfordret og flyttet din krops grænser.	Hold lidt igen i starten, så du kan holde en konstant fart fra start til slut – eller måske ligefrem øge farten lidt til sidst, så du træner evnen til at spurte og holde ud, når det bliver sejt. Løb gerne med en fartmåler på armen, så du kan holde øje med, at du ikke hænger til sidst.



+ 2 ekstra brikker til dig, der allerede er god

Er du en ambitiøs løber, der har tid og lyst til at træne mere end tre gange om ugen, kan du have fordel af at krydre din træning med et par ekstra elementer som disse.



Intervaltræning	Sprinttræning	Restitutionstræning
Når du intervaltræner, splitter du dit træningspas op i mindre bidder, fx 6 x 2 min., 5 x 4 min. eller 5 x 5 min. Intervallerne skal løbes så hårdt, du kan, når du samtidig skal holde et jævnt tempo gennem alle intervallerne. Mellem hvert interval holder du en pause, der svarer til den tid, det tager at løbe et halvt interval.	Når du vil dyrke sprinttræning, skal du fyre den maksimale af over en meget kort distance. Du skal spurte for fuld kraft over 40-60 meter. Typisk vil 8-10 sprint være passende.	Restitutionstræning er super behageligt. Du skal bare løbe en kort tur i et meget roligt tempo. Det er kun relevant dagen efter et hårdt træningspas.
Når du holder pause mellem hvert interval, er du alt i alt i stand til at løbe med et meget hårdt tempo i mange minutter i løbet af et træningspas. Det sætter dig i stand til at arbejde ved højere og højere intensiteter og giver dig alle de fysiske fordele, som er skitseret på forrige side.	Spurterne har til formål at træne kroppens evne til at aktivere flest mulige muskelfibre på én gang. Det gør dig yderst eksplosiv. Samtidig flytter du din syregrænse, så du kan klare at træne hårdere og hårdere.	Den rolige tur sætter gang i blodcirkulationen og bryder en lille smule op i de mikroskopiske skader, som den hårde træning har skabt. Det kickstarter kroppens reparationsprocesser, så du hurtigere bliver klar igen.
Du lægger friskt ud og løber alt for hurtigt i de første intervaller, så du ikke kan gennemføre de sidste med samme kvalitet. Intervaltræning går ikke ud på at løbe hurtigst muligt fra første sekund – men at time løbet, så du kan løbe lige hurtigt og hårdt i alle intervaller og først er rigtig udmattet efter det sidste.	Du holder for lange eller for korte pauser. Lange pauser er relevante, når det er styrken og eksplosiviteten, du vil træne, mens korte pauser er sagen, når du primært vil træne evnen til at arbejde med syre i benene.	Du løber for hårdt, så turen i stedet bliver en ny belastning, der forringer og forhælder restitutionen, fordi din krop ikke er klar til at modtage den.
Træk håndbremsen i de første intervaller. Du må ikke føle, at de røver dig for al energi, men tværtimod at du efter pausen er i stand til at gentage bedriften. På næste side og på iform.dk kan du få en unik hjælp til at finde de tempi, der vil virke bedst for dig.	Når du satser på en halvmaraton, har du mest gavn af at træne din syregrænse, så du kan lære at holde ud ved et hårdt tempo. Træn med ganske korte pauser mellem spurterne. Maks. et halvt minut mellem hver.	Slå et tempo an, der ligger et stykke under det, som du holder på dine udholdenhedsture. Lad desuden turen være ganske kort. For de fleste vil en restitutionstur på 15-25 minutter være passende.



Find dit optimale løbetempo

I skemaet nedenfor (og i udvidet form på iform.dk) har du et værktøj, du kan bruge resten af din tid som løber. Skemaet er skabt af I FORM's løbetræner Martin Kreutzer, der har studeret teorierne bag optimale løbetempi og sammenlagt dem, så du uden at skulle henvende dig til en løbetræner selv kan finde ud af, hvor hurtigt du skal løbe for at løbe helt korrekt. Principperne har været brugt blandt eliteløbere

i mange år. For at bruge skemaet skal du kende din nuværende 5-km-tid. Når du har den, kan du blot aflæse skemaet og se, hvor hurtigt du skal løbe de forskellige distancer. Er du i tvivl om dit niveau, så planlæg en dag, hvor du med friske ben varmer grundigt op og derefter gennemløber en 5-km-distanc på tid. Er muligheden til stede, vil en atletikbane være det helt rigtige sted at henlægge testen.

Din 5-km-tid	400-meter intervaltider	800-meter intervaltider	1200-meter intervaltider	Tempoløb (min./km)	Lang tur (min./km)
0:22:00	1:39	3:26	5:17	4:29	4:57
0:23:00	1:44	3:37	5:34	4:41	5:09
0:24:00	1:50	3:48	5:51	4:53	5:21
0:25:00	1:55	3:58	6:07	5:06	5:34
0:26:00	2:01	4:08	6:20	5:19	5:47
0:27:00	2:06	4:19	6:33	5:32	6:01
0:28:00	2:10	4:28	6:45	5:45	6:15
0:29:00	2:15	4:38	6:57	5:58	6:29
0:30:00	2:20	4:47	7:09	6:12	6:44
0:31:00	2:25	4:58	7:21	6:26	6:59
0:32:00	2:30	5:08	7:32	6:40	7:14

3, der kan styre din tid

Hvis du skal have helt styr på dit tempo undervejs på løbeturen, skal du kunne måle din hastighed. Du kan gøre det på følgende måder:

1. Vil du ikke have teknik, kan du nøjes med at opmåle din løberute på iform.dk og tage tid på ruten med et stopur. Det giver dig en god idé om, hvor hurtigt du løber, men det er svært at følge løbehastigheden undervejs.

2. En GPS-baseret distancemåler kan måle, hvor langt du løber, og hele tiden give dig en gennemsnitshastighed, så du kan justere undervejs.

3. Der findes forskellige hastigheds- og distancensensorer, der via en lille sensor, du putter i sko, registrerer, hvor langt og hvor hurtigt du løber. Har samme fordele som GPS.

Find din egen metode

Løbeprogrammerne i Halvmaratonskolen er lavet, så du kan bruge skemaet og beregneren på iform.dk til at udregne dine tempi præcist.

Vil du ikke gå så videnskabeligt til værks, kan du blot følge programmernes kommentar om hastighederne. Har du ikke en distancemåler, så du kan finde en 400-meter og en 800-meter-bane, så omregn intervallerne i programmet sådan:

400 m = 2 min. hårdt løb
800 m = 4 min. hårdt løb
1200 m = 6 min. hårdt løb

Tjek DIT løbetempo på iform.dk

Tjek mange flere løbetider på iform.dk, hvor du via en beregner kan finde en 5-km-tid, der nøjagtigt matcher din egen. Jo tættere du kommer på den præcise tid, jo bedre kan du regne ud, hvordan du træner korrekt.



Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:

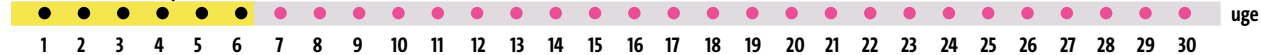


Du kan løbe 5 km uden pauser
En hurtig 5-km, evt. ved et motionsløb

Du kan løbe 10 km uden pauser

Test formen med en hurtig 10-km

Halvmaraton



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Dag 4	Kommentar
Uge 4	5 x 2,5 min. løb. 3 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten. Gå rask til i pauserne.	6 x 1 min. hårdt løb. 3 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt.	Spinning, aerobic eller anden alternativ idræt, hvor pulsen kommer godt i vejret.	20 min. meget let løb.	Hold tempoet helt nede. Snup en kort gåpause, hvis du mister pusten.
Uge 5	6 x 2,5 min. løb. 3 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten. Gå rask til i pauserne.	6 x 1 min. hårdt løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt.	Spinning, aerobic eller anden alternativ idræt, hvor pulsen kommer godt i vejret.	20 min. meget let løb.	Hold tempoet helt nede. Snup en kort gåpause, hvis du mister pusten.
Uge 6	6 x 2,5 min. løb. 3 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten. Gå rask til i pauserne.	7 x 1 min. hårdt løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt.	Spinning, aerobic eller anden alternativ idræt, hvor pulsen kommer godt i vejret.	25 min. meget let løb.	Hold tempoet helt nede. Snup en kort gåpause, hvis du mister pusten.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5 minutters rask gang

Niveau 2: Fra 5 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



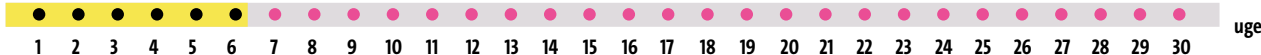
Test formen med en hurtig 5-km

10 km i et stræk evt. ved et motionsløb

Test formen med en hurtig 10-km

Du kan løbe 15 km i et friskt tempo

Halvmaraton på maks. 2 timer



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar
Uge 4	15 min. tempoløb.	Løb hårdt, omkring dit bedste 5-km-tempo.	7 x 400 meter HL. 2 min. LL mellem hver.	Løb så hårdt, du kan under HL.	40 min. løb	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 5	15 min. tempoløb.	Løb hårdt, omkring din bedste 5-km-hastighed.	8 x 400 meter HL. 2 min. LL mellem hver.	Løb så hårdt, du kan under HL.	35 min. løb	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 6	2 x 10 min. tempoløb.	Løb hårdt, omkring din bedste 5-km-hastighed. Jog 5 min. mellem de to løb.	8 x 400 meter HL. 2 min. LL mellem hver.	Løb så hårdt, du kan under HL.	45 min. løb	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 3: 21,1 km – hurtigt

Dine test og delmål undervejs:



Hurtig 10-km

Hurtig 10-km, evt. ved et motionsløb

5 km – hurtigst muligt

10 km – hurtigst muligt

Halvmaraton i moderat tempo

Halvmaraton hurtigst muligt



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar	Dag 4
Uge 4	2 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Hold et hårdt, men kontrolleret tempo, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 400 meter HL. 2 min. LL mellem. 6 x 250 meter HL. 1 min. LL mellem.	5 min. LL mellem de to intervalpas. Løb hårdest muligt i de korte intervaller.	3 stigningsløb.* 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelæns løb.	30 min. løb i jævnt, behageligt tempo.
Uge 5	2 x 12 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Hold et hårdt, men kontrolleret tempo, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 400 meter HL. 2 min. LL mellem. 6 x 250 meter HL. 1 min. LL mellem.	5 min. LL mellem de to intervalpas. Løb hårdest muligt i de korte intervaller.	3 stigningsløb.* 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelæns løb.	50 min. løb i jævnt, behageligt tempo.
Uge 6	2 x 12 min. tempoløb. 5 min. let løb ind imellem.	Hold et hårdt, men kontrolleret tempo, omkring dit bedste 5-km-tempo.	5 x 800 meter HL. 2 min. LL mellem.	5 min. LL mellem de to intervalpas. Løb hårdest muligt i de korte intervaller.	3 stigningsløb.* 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelæns løb.	40 min. løb i jævnt, behageligt tempo.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

* Stigningsløb er ca. 60 meter, hvor du løber hurtigere og hurtigere.

I FORMS
Halvmaratonskole**Lektion 1:**
Halvmaraton:
Ja, du kan godt**Lektion 2:**
Topløbernes
vinderformel: Leg
med dit tempo**► Lektion 3:**
Mål dine fremskridt**Lektion 4:**
Bakketræning
med stor effekt**Lektion 5:**
Mental førstehjælp:
Dræb kedsomheden**Lektion 6:**
Rigtigt klædt til
det lange løb**Lektion 7:**
Nye udfordringer
til din træning**Lektion 8:**
Mad og væske til
de lange ture**Lektion 9:**
Få en effektiv løbestil**Lektion 10:**
Planlæg dit løb
km for km**Lektion 11:**
Trap ned til den
store dag

Test dig selv:

Brug din succes som**drivkraft**

Intet er mere motiverende end erkendelsen af, at alle de fodspor, du sætter på løbestierne, har en reel effekt. Se her, hvordan du jævnligt kan måle din løbefremgang, så du kan bruge din succes til at drive dig selv videre mod målet.

Vi har brug for succesoplevelser og følelsen af, at vores indsats nytter noget, hvis vi skal blive ved med at have lyst og energi til at knokle. Det gælder i familien og på jobbet, men i høj grad også når du træner og løber efter et program – især over så lang en periode, som I FORM's halvmaratonskole kræver af dig.

Heldigvis er det som udgangspunkt enkelt at måle, om din træning giver noget. Du kan sikkert mærke, at dit åndedræt fx bliver lettere at styre, og at du pludselig kan løbe meget længere.

Men vil du være lidt mere nøjagtig med at måle din fremgang, kan du også ganske let lægge en helt fast formtest ind i dit løbeprogram en gang imellem, så du med tørre tal kan se, hvor meget du egentlig rykker – og give dig selv en belønning for det.

Det eneste, du skal gøre, er at finde en fast løberute på 5 km, som du kan løbe så hurtigt som muligt, fx en gang hver sjette uge. Efterhånden som din form bliver bedre, vil du kunne løbe ruten hurtigere og hurtigere og dermed fejre, at du gør fremskridt og bliver en bedre løber. Vælger du en

Løb hårdt, men hold lidt igen

Varm grundigt op, før du løber. 10 minutters let løb og lidt løbeøvelser som høje knæløft og sidelænsløb er fint, men pas så på, når du varm og klar sætter i gang med selve løbet. Det er let at lade sig rive med af euforien og lægge for hårdt ud. Tempoet under testløbet skal være højt, men du skal kunne holde farten hele vejen og evt. slutte af med en spurt. Slut af med nogle minutters let nedvarmingsløb. Det fremmer restitutionen efter den hårde tur.

strækning på 5 km, kan du samtidig hygge dig med skemaet her på siden – og den nye beregner på iform.dk, hvor du ud fra din 5-km-tid kan se, hvor hurtigt du kan forvente at løbe din halvmaraton.

Undersøgelser viser, at en hurtig 5-km og en halvmaraton sætter så sammenlignelige krav til din fysiologi og din ydeevne, at det er muligt at lave en valid omregningstabel. Den er sjov at lege med, men den er også brugbar, når du skal løbe din halvmaraton, fordi den hjælper dig til at regne ud, hvor hurtigt du skal løbe fra start. □



Tjek din sluttid

Hvis du ved, hvad du kan løbe 5 kilometer på, så ved du også, hvad du kan forvente at præstere på en halvmaratondistance, når du har vænnet dig til de lidt længere distancer.

Din 5-km-tid	Forventet tid på 21,1 km
0:20:00	01:31:50
0:21:00	01:36:35
0:22:00	01:41:31
0:23:00	01:46:39
0:24:00	01:52:02
0:25:00	01:57:44
0:26:00	02:03:48
0:27:00	02:10:22
0:28:00	02:17:35
0:29:00	02:25:41
0:30:00	02:33:36
0:31:00	02:41:49
0:32:00	02:50:34
0:33:00	02:59:51
0:34:00	03:09:43
0:35:00	03:20:12

3 krav til en perfekt testrute

1. Den skal være nøjagtig 5 km, hvis du vil udregne din halvmaratontid efter den. Mål den evt. med ruteplanlæggeren på iform.dk
2. Den skal være trafikfri. Du har ikke tid til at vente på grønt lys. Vælg evt. en kortere rundstrækning, og løb den flere gange.
3. Den skal være flad, og underlaget skal helst være fast, gerne asfalt.

Dit 3-ugers-program

På næste side finder du dit program for de næste tre uger. Her kan du glæde dig til den tredje uge, hvor det første testløb er lagt ind. For niveau 3 er der dog tale om et 10-km-løb, men du kan sagtens vælge at nøjes med 5 km, hvis du gerne vil tjekke din halvmaratontid.

Ellers kan du altid løbe et 5-km testløb som en af dine temputure.

Vær i øvrigt opmærksom på, at programmerne indeholder en række intervaller, som vi angiver i meter, så du bedre kan udregne dine optimale træningstempo via den nye løbetempo-beregner på iform.dk.

Gider du ikke gå så videnskabeligt til værks, og kan du ikke finde strækninger på 400, 800 eller 250 meter, så omregner du blot intervallerne til tid og følger de hastighedskommentarer, du finder i programmet.

250 m = 1 min. hårdt løb
400 m = 2 min. hårdt løb
800 m = 4 min. hårdt løb
1200 m = 6 min. hårdt løb

Tjek mange flere tider på iform.dk

På iform.dk finder du en unik beregner, der kan vise dig, hvor hurtigt du kan løbe en halvmaraton, hvis du kender din 5-km-tid. Skemaet herover viser et lille udpluk af tiderne, men på iform.dk finder du mange flere! Derudover kan du finde en beregner, der viser dig, hvordan du finder dine optimale træningstempo, så du kan se, hvor hurtigt du skal løbe, når du løber dine intervaller eller dine lange ture. Klik ind i dag. Beregneren er dels et sjovt legetøj, dels et genialt redskab, hvis du vil løbe effektivt.



Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



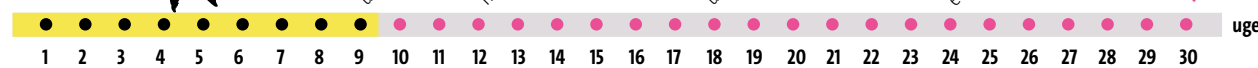
Du kan løbe 5 km uden pauser

En hurtig 5 km, evt. ved et motionsløb

Du kan løbe 10 km uden pauser

Test formen med en hurtig 10 km

Halvmaraton



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Dag 4	Kommentar
Uge 7	6 x 3 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	7 x 1 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer godt i vejret.	25 min. meget let løb.	Hold tempoet helt nede. Og snup en kort gåpause, hvis du mister pusten.
Uge 8	5 x 4 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	7 x 1 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer godt i vejret.	30 min. meget let løb.	Hold tempoet helt nede. Og snup en kort gåpause, hvis du mister pusten.
Uge 9	5 x 4 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	4 x 1 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt.	Fri	5 km løb i ét stræk.	Hold tempoet nede, så vejtrækningen er kontrolleret.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5 minutters rask gang

Niveau 2: Fra 5 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



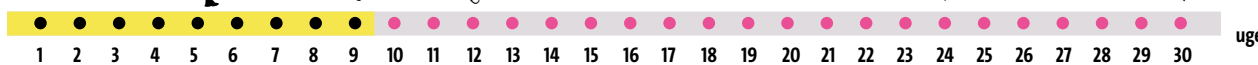
Test formen med en hurtig 5 km

10 km i ét stræk evt. ved et motionsløb

Test formen med en hurtig 10 km

Du kan løbe 15 km i et friskt tempo

Halvmaraton på maks. 2 timer



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar
Uge 7	2 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL imellem.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 400 meter HL. 5 min. LL. 4 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	30 min. løb.	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 8	2 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL imellem.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 400 meter HL. 5 min. LL. 5 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	45 min. løb.	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 9	15 min. tempoløb.	Løb hårdt, omkring din bedste 5-km-hastighed.	4 x 400 meter HL. 5 min LL. 2 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	5 km testløb.	Løb hårdt, men kontrolleret.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 3: 21,1 km – hurtigt

Dine test og delmål undervejs:



Hurtig 10 km

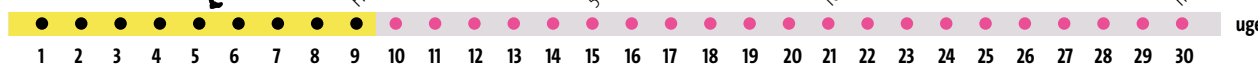
Hurtig 10 km, evt. ved et motionsløb

5 km – hurtigt muligt

10 km – hurtigt muligt

Halvmaraton i moderat tempo

Halvmaraton hurtigst muligt



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar	Dag 4
Uge 7	2 x 15 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Hold et hårdt, men kontrolleret, tempo, omkring dit bedste 5-km-tempo.	5 x 800 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	3 stigningsløb. * 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	60 min. jævnt løb.
Uge 8	3 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Hold et hårdt, men kontrolleret, tempo, omkring dit bedste 5-km-tempo.	5 x 800 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	3 stigningsløb. * 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	45 min. jævnt løb.
Uge 9	2 x 8 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Hold et hårdt, men kontrolleret, tempo, omkring dit bedste 5-km-tempo.	3 x 800 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	Fri		10 km formtest. Løb hårdt.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

* Stigningsløb er ca. 60 meter, hvor du løber hurtigere og hurtigere.

I FORMS
Halvmaratonskole**Lektion 1:**

Halvmaraton:
Ja, du kan godt

Lektion 2:

Topløbernes
vinderformel: Leg
med dit tempo

Lektion 3:

Mål dine fremskridt

► Lektion 4:

Bakketræning
med stor effekt

Lektion 5:

Mental førstehjælp:
Drøb kedsomheden

Lektion 6:

Rigtigt klædt til
det lange løb

Lektion 7:

Nye udfordringer
til din træning

Lektion 8:

Mad og væske til
de lange ture

Lektion 9:

Få en effektiv løbestil

Lektion 10:

Planlæg dit løb km for km

Lektion 11:

Trap ned til den store dag

Træn dig til lange, kraftfulde skridt:

Bakker gør dig uovervindelig

Kondition, kraft og styrke. Det er, hvad du behøver for at blive en rigtig god løber, der med lange, energiske skridt kan holde et friskt tempo over de mange kilometer, en halvmaraton kræver. Du kan træne det hele super effektivt med et eneste træningsredskab: en 200 m lang bakke.

Normalt bliver du måske ikke overvældet af spontan løbeglæde, når du ser din rutes stejleste bakke, men tro det eller ej, når du er færdig med at læse, vil du få lyst til at løbe op ad den et par gange i træk, næste gang den tårner sig op.

Bakketræning er nemlig en af de allermest virkningsfulde træningsformer, du kan krydre dit løbeprogram med. De ret krævende skridt mod tyngdekraften udvikler nemlig både balder, haser og lårmuskler, så de får den styrke og energi, du skal bruge for at kunne sætte kraftfuldt af og tage lange, dynamiske skridt. Og jo bedre du bliver til det, jo hurtigere og jo mere elegant løber du.

Derudover er bakketræning selvfølgelig en gevinst for din kondition, der bliver sat på en alvorlig prøve, når hjerte og

lunger skal pumpe ilt og blod nok rundt i kroppen til musklernes hårde arbejde, og som en ekstra sidegevinst betyder bakketræning rigtig meget for din mentale udvikling som løber.

Bakkerne lærer dig at blive mentalt sej, når benene syrer til. Men snupper du et par af de øvelser, vi beskriver her, kan stigningerne nu også udvikle sig til at være et sjovt og udfordrende break på en monoton løbetur.

Du kan enten vælge at henvælge nogle af dine løbeture til kuperet terræn, hvor du vælger at løbe hårdt op ad nogle af de bakker, du møder, eller du kan vælge at gøre bakketræning til et selvstændigt pas, som du fx tager en gang om ugen. Følger du programmet her, kan du erstatte nogle af intervaltræningspassene med bakketræning. □

3 seje øvelser til bakkerne

Øvelse 1: Løb 3 x 10 sekunder med forcerede knæløftninger og korte dynamiske skridt. Tag 10 sekunders let løb imellem hver. Vend om, og løb tilbage til foden af bakken. Gentag serien 3 gange.

Øvelse 2: Spring forceret op ad bakken fra ben til ben, i alt 3 x 20 gange. Lunt 10 sekunder mellem hver gang. Vend om, og jog tilbage til foden af bakken. Gentag serien 3 gange.

Øvelse 3: Løb hurtigst muligt 45 sekunder op ad bakken. Jog retur. Gentag 5 gange.

Find den optimale løbestil, når det går opad:

Gør dig selv høj. Forestil dig, at du har en krog i hårtoppen, der løfter dig op. Du må ikke krumme ryggen og hælde ind mod bakken.

Lad skuldrene hænge, og pas på med ikke at spænde for meget i dem. Ryst dem eventuelt en gang imellem for at løsne op.

Spænd bevidst op i mave, lænd og bækken, så hoften skydes frem.

Træk ved hvert afsæt kraftfuldt op i benet, så du løfter benene højt op. Det må godt føles, som om knæet løftes unaturligt højt.

Tænk på at trække foden godt op under balderne, når du sætter af, så du tager små skridt. Land på forfoden – ikke på hælen.

Så stærke skridt får du af bakkerne

■ Du får kræfter til at sætte af

Når du skal arbejde mod tyngdekraften for at komme op, må du sætte meget kraftfuldt af i hvert skridt. Det styrker balderne og hasemuslerne, der ellers typisk er for svage hos løbere. Jo stærkere du er på bagsiden, jo bedre kan du sætte af.

■ Du bliver mere dynamisk

Benet skal aktivt løftes højere end normalt for at opnå en god skridtlængde på bakkerne. Det udfordrer lårmuskulaturen, der styrkes af bakketræningen. Resultatet er et længere og mere dynamisk løbeskridt.

■ Du flytter fødderne hurtigere

Når du løber op ad bakke, er du nødt til at øge kadencen – altså det antal skridt, du tager pr. minut. Det giver dig på sigt evnen til også at løbe med hurtigere skridt på lige landevej.

■ Du får en stærk løbestilling

Både mave og lænd styrkes, fordi der skal arbejdes langt mere for at udføre det dynamiske løb. Du bliver så stærk i kropskernen, at du kan holde den stabil. Det giver dine ben bedre arbejdsbetingelser.

Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



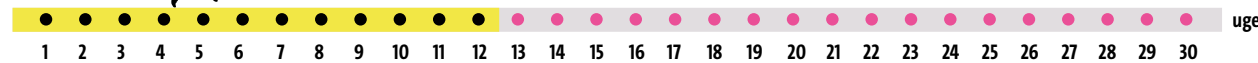
Du kan løbe 5 km uden pauser

En hurtig 5 km, evt. ved et motionsløb

Du kan løbe 10 km uden pauser

Test formen med en hurtig 10 km

Halvmaraton



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Dag 4	Kommentar
Uge 10	4 x 4 min. løb. 2 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	7 x 1 min. HL. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.	25 min. LL.	Hold tempoet helt nede. Og snup en kort gåpause, hvis du mister pusten.
Uge 11	3 x 6 min. løb. 2 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	10 x 1 min. HL. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.	30 min. LL.	Hold tempoet helt nede. Og snup en kort gåpause, hvis du mister pusten.
Uge 12	5 x 4 min. løb. 2 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	6 x 1,5 min. HL. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.	Fri	5 km hurtigst muligt.	Alternativt kan du tage 40 min.s let løb.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5 min.s rask gang. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 2: Fra 5 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



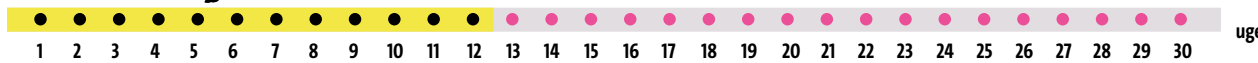
Test formen med en hurtig 5 km

10 km i ét stræk evt. ved et motionsløb

Test formen med en hurtig 10 km

Du kan løbe 15 km i et friskt tempo

Halvmaraton på maks. 2 timer



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar
Uge 10	2 x 8 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 400 meter HL. 5 min. LL. 5 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	45 min. løb.	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 11	2 x 12 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 400 meter HL. 5 min. LL. 8 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	50 min. løb.	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 12	2 x 8 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	4 x 400 meter HL. 5 min. LL. 4 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	10 km i ét stræk el. 5 km hurtigst muligt.	Løber du 10 km, så hold et jævnt tempo, der føles behageligt.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 3: 21,1 km – hurtigt

Dine test og delmål undervejs:



Hurtig 10 km

Hurtig 10 km, evt. ved et motionsløb

5 km – hurtigst muligt

10 km – hurtigst muligt

Halvmaraton i moderat tempo

Halvmaraton hurtigst muligt



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar	Dag 4
Uge 10	2 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Løb omkring dit bedste 5-km-tempo.	5 x 800 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	3 x 60 meter stigningsløb*. 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	45 min. jævnt løb.
Uge 11	3 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Løb omkring dit bedste 5-km-tempo.	4 x 800 meter HL. 5 min. LL. 6 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hver 800 m. 30 sek. LL mellem hver 250 m.	3 x 60 meter stigningsløb*. 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	60 min. jævnt løb.
Uge 12	3 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL ind imellem.	Løb omkring dit bedste 5-km-tempo.	4 x 800 meter HL. 5 min. LL. 8 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hver 800 m. 30 sek. LL mellem hver 250 m.	3 x 60 meter stigningsløb*. 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	10 km hurtigst muligt.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

* Stigningsløb er ca. 60 meter, hvor du løber hurtigere og hurtigere.

I FORMS

Halvmaratonskole

Lektion 1:

Halvmaraton:
Ja, du kan godt

Lektion 2:

Topløbernes
vinderformel:
Leg med dit tempo

Lektion 3:

Mål dine fremskridt

Lektion 4:

Bakke træning
med stor effekt

► **Lektion 5:**

Mental førstehjælp:
Dræb kedsomheden

Lektion 6:

Rigtigt klædt til
det lange løb

Lektion 7:

Nye udfordringer
til din træning

Lektion 8:

Mad og væske til
de lange ture

Lektion 9:

Få en effektiv løbestil

Lektion 10:

Planlæg dit løb km for km

Lektion 11:

Trap ned til den store dag

Du er nu ved at være så langt i din halvmaratont træning, at programmet så småt kræver længere ture i et roligt tempo. Det tager tid, hvor du skal underholde dig selv, så du bevarer en sprudlende løbeglæde og energi nok til at komme både ud og hjem med godt humør. Heldigvis findes der teknikker og tricks, der kan lokke din krop og din tankegang ind i et flow, der får løbetiden til at flyve lettere af sted.

Løb, så tiden flyver

8 teknikker til løbeflow

De fleste langdistanceløbere kan indimellem føle, at det er ganske uoverskueligt at skulle ud på endnu en lang tur, hvor lyden af ens egne monotone skridt i gruset er den mest sindsoprivende underholdning. Heldigvis findes der masser af teknikker, der kan forvandle de lange ture fra en kedsommelig affære til en sand fornøjelse.

1. Løb med mindfulness

Mindful løb kan måske hjælpe dig til at blive så mentalt afstresset under løbeturen, at du kan nyde roen – uden at kede dig. Prøv teknikken ved at fokusere intenst på din vejrtrækning og dine løbebevægelser, og hold ALLE andre tanker ude. Er du heldig, kan du nå ind i en meditativ tilstand, du kan blive helt afhængig af.

2. Speed op

Føler du dig træt efter en del kilometer i det samme tempo, så speed op, og giv den gas på en kort strækning, fx 500-800 meter. Efter spurten vil det marchtempo, der før føltes anstrengende, igen føles let.

3. Sæt dig delmål

En kvindelig langdistanceløber lokker sig selv til at klare de meget lange ture ved i forvejen at gemme vingummi rundt omkring på ruten. Det giver hende noget at glæde sig til undervejs. Så vidt behøver du ikke at gå, men det giver god mening at dele de lange ture op i delmål. Du kan fx pejle efter at ramme den næste kilometer inden for en bestemt tid eller runde halvvejen efter et givent antal minutter.

4. Musik giver rytme og fremdrift

Videnskaben har for længst talt. Du øger din udholdenhed med 15 pct., hvis du tager musik i ørerne og finder flow og fremdrift i rytmer, du kan lide. Samtidig har du en oplagt mulighed for at beskæftige din hjerne med at lytte til musikken eller analysere teksterne. Du kan

også lytte til en lydbog undervejs. Det kan være en fantastisk oplevelse at løbe i skoven til en god krimi.

5. Træn din løbestil

Brug tiden på at mærke godt efter, hvordan du løber. Spænder det i skuldre og arme? Knytter du hænderne for hårdt? Holder du ryggen rank? Korriger dig selv undervejs. Du kan også eksperimentere med at tælle dine skridt. 90 dobbeltskridt i minuttet giver de fleste en god og effektiv løbestil.

6. Kø ud – løb hjem

Tag toget, eller lad dig køre langt væk hjemmefra, og løb så hele vejen hjem. Alene oplevelsen ved at være overladt til sig selv og sine løbeben rummer ofte en del spænding. Sørg i det hele taget for at variere dine ruter, så du kan nyde naturen og måske endda bruge bakker og mudrede stier som ekstra træning og afveksling på vejen.

7. Søg selskab

Mange løbeklubber har fællestrening, men du kan også søge en løbemakker via forummet på iform.dk eller tage dit store barn med, hvis han har en god cykel. De lange ture skal ofte løbes så langsomt, at du nemt kan snakke lidt undervejs.

8. Dyrk motionsløbene

Du behøver ikke at komme op i konkurrencefart for at deltage i motionsløb. Betragt nogle af dem som hyggelig fællestrening. Du kan sagtens løbe et par ekstra kilometer før eller efter motionsløbet, hvis distancen ikke er lang nok.

Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:

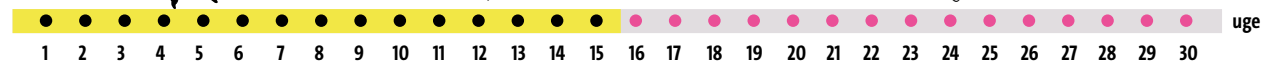


Du kan løbe 5 km uden pauser
En hurtig 5-km. evt. ved et motionsløb

Du kan løbe 10 km uden pauser

Test formen med en hurtig 10 km

Halvmaraton



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Dag 4	Kommentar
Uge 13	5 x 5 min. løb. 1 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	6 x 1,5 min. HL. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.	20 min. løb med højest mulig fart.	Hold en hastighed, du kan klare hele vejen. Undgå gang.
Uge 14	5 x 5 min. løb. 1 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	6 x 2 min. HL. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.	20 min. løb med højest mulig fart.	Hold en hastighed, du kan klare hele vejen. Undgå gang.
Uge 15	5 x 5 min. løb. 1 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	4 x 2 min. HL. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.	5 km med højest mulig fart.	Hold en hastighed, du kan klare hele vejen. Undgå gang.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5 min.s rask gang. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 2: Fra 5 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:

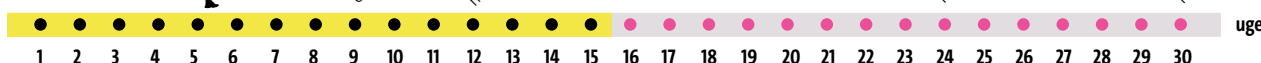


Test formen med en hurtig 5-km
10 km i et stræk evt. ved et motionsløb

Test formen med en hurtig 10 km

Du kan løbe 15 km i et friskt tempo

Halvmaraton på maks. 2 timer



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar
Uge 13	2 x 8 min. tempoløb. 5 min. LL imellem hver.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 400 meter HL. 5 min. LL. 8 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	50 min. løb.	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 14	2 x 12 min. tempoløb. 5 min. LL imellem hver.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 400 meter HL. 5 min. LL. 8 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	60 min. løb.	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
Uge 15	2 x 12 min. tempoløb. 5 min. LL imellem hver.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	6 x 400 meter HL. 5 min. LL. 8 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hvert interval.	45 min. løb.	Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 3: 21,1 km – hurtigt

Dine test og delmål undervejs:



Hurtig 10 km
Hurtig 10-km. evt. ved et motionsløb

5 km – hurtigst muligt

10 km – hurtigst muligt
Halvmaraton i moderat tempo

Halvmaraton hurtigst muligt



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar	Dag 4
Uge 13	3 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL mellem hver.	Løb omkring dit bedste 5-km-tempo.	5 x 800 meter HL. 5 min. LL. 8 x 250 meter HL.	2 min. LL mellem hver 800 m. 30 sek. LL mellem hver 250 m.	3 x 60 meter stigningsløb*. 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	75 min. jævnt løb.
Uge 14	3 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL mellem hver.	Løb omkring dit bedste 5-km-tempo.	7 x 400 meter HL. 5 min. LL. 10 x 250 meter HL.	1 min. LL mellem hver 400 m. 30 sek. LL mellem hver 250 m.	3 x 60 meter stigningsløb*. 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	45 min. jævnt løb.
Uge 15	3 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL mellem hver.	Løb omkring dit bedste 5-km-tempo.	5 x 400 meter HL. 5 min jog. 4 x 250 meter HL.	1 min. LL mellem hver 400 m. 30 sek. LL mellem hver 250 m.	Fri	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	5 km hurtigst muligt.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

* Stigningsløb er ca. 60 meter, hvor du løber hurtigere og hurtigere.

I FORMS
Halvmaratonskole**Lektion 1:**Halvmaraton:
Ja, du kan godt**Lektion 2:**Topløbernes
vinderformel:
Leg med dit tempo**Lektion 3:**

Mål dine fremskridt

Lektion 4:Bakketræning
med stor effekt**Lektion 5:**Mental førstehjælp:
Dræb kedsomheden**► Lektion 6:**Rigtigt klædt til
det lange løb**Lektion 7:**Nye udfordringer
til din træning**Lektion 8:**Mad og væske til
de lange ture**Lektion 9:**

Få en effektiv løbestil

Lektion 10:

Planlæg dit løb km for km

Lektion 11:

Trap ned til den store dag

9 tøj-tjek, der sikrer løbeglæden:

Klædt på til 21,1 km

Du kan løbe 5 km i stort set hvad som helst – bare du har et par gode løbesko. Men har du ambitioner om at gennemføre halvmaratonskolen her i bladet, er du nødt til at stille mere seriøse krav til dit udstyr. Du vil nemlig hurtigt opdage, at de lange ture i programmet kan blive ganske ucharmerende med slidmærker og vabelramte tæer, hvis dit tøj ikke egner sig til lange ture.

En hver løber med mange kilometer i benene har nok oplevet at hive en blodig strømpe af den ene fod, fordi en vabel har udviklet sig og er sprunget undervejs på en lang løbetur, eller mærket den sviende fornemmelse af en BH-strop, der ikke har siddet rigtigt. Det hører lige som med til livet som langdistance-løber. Men kun en gang imellem! Det er ikke særlig sjovt eller godt for evnen til at løbe en lang tur i et jævnt tempo, hvis du gang på gang bliver forstyrret af gener, der sagtens kan undgås eller i hvert fald minimeres kraftigt med det rette udstyr.

Vigtigst er det naturligvis, at dine fødder er klædt på, som de skal. Vabler og blodige tæer kan som intet andet sætte din præstationsevne og løbelyst på prøve, for hvem kan presse sig selv eller nyde selv den dejligste forårssol i ansigtet, hvis det gør ondt for hvert et skridt, man tager. Vil du holde fast i løbeglæden, skal både dine sko og dine strømper derfor være egnede til langdistanceløb.

Men det skal resten af dit udstyr også. En trøje, der er skabt til at transportere din sved væk fra huden, kan holde dig varm og tør hele vejen, mens en almindelig bomuldsstrøje vil kunne tage din energi og udmarve krop-

6

[VÆSKEBÆLTE]

● **Funktion:** Når du løber mere end en time, har du brug for væske undervejs. Du skal ideelt set have en dunk (eller flere små), der i alt kan rumme omkring trekvart liter væske. Det er samtidig smart at finde et bælte, der også har en lomme til et par energi-geler og måske en nøgle. Det vigtigste er dog pasformen. Et væskebælte kan genere enormt, hvis det strammer eller kryber op under en løbetur. Pasformen varierer fra model til model.

Kig efter:

Prøv flere forskellige, før du vælger det, der passer dig. Løb en tur på løbebåndet i butikken med bælten på, så du kan mærke hvordan det sidder, når du bevæger dig.

pen, hvis du først bliver våd af sved på udvejen for så at møde en kold modvind, når du vender om og løber hjem igen. Der er som regel langt!

Med de ni vigtige regler for langdistance-udstyr, du finder her på siden, er du imidlertid godt hjulpet næste gang, du skal ud og forny løbegarderoben, så den passer til en langdistanceløber.

1 [SOLBRILLER]

● **Funktion:** Når du løber langt, opholder du dig i solen i lang tid. Et par gode solbriller beskytter dig mod at få skadelige UV-stråler i øjnene. Samtidig er de guld værd, hvis du løber ind i en sværm af myg, fordi du slipper for at få dyr i øjnene.

Kig efter:
En åben brille, der tillader sveden at dampe af. De skal være rundede, så de beskytter mod lys fra siderne.

Tips: Klip vaskemærkerne af dit nye løbetøj. De kan nemt komme til at genere huden, når du har løbet lidt tid.

4 [T-SHIRT]

● **Funktion:** T-shirten skal holde dig tør, selv om du sveder, så den skal selvfølgelig være svedabsorberende. Samtidig skal den holde dig behageligt tempereret. Du skal kunne komme af med overskudsvarmen via ventilationshuller.

Kig efter:
Såkaldte mesh-paneler, der giver ventilation.

7 [LØBETIGHTS]

● **Funktion:** Vær meget opmærksom på, om dine løbetights sidder rigtigt til i linningen. Den må ikke stramme, men en bukselinning, der hele tiden falder ned over maven, er også utrolig irriterende. Tjek, at buksebenene ikke strammer ubehageligt i kanten under knæene. Det kan være ubehageligt i længden.

Kig efter:
God pasform og lynlåslomme til nøgle og kort.

Tips: Smør dig med vaseline på steder, hvor du ofte får slidmærker fx under BH-kanten. Det forebygger effektivt.

8 [SKO]

● **Funktion:** Som langdistanceløber belaster du din krop ensidigt i lang tid af gangen. Dine sko SKAL være i orden for dit helbreds skyld. Du risikerer skader, hvis du løber i forkerte eller for gamle sko (de holder ca. 800-1000 km). Få professionel hjælp i en løbebutik med løbestilsanalyse, når du køber dine næste sko.

Kig efter:
Husk, at der skal være god ventilation og plads til, at fødderne hæver op under lange ture. Lidt luft yderste ved tæerne beskytter dig mod blå negle.

2 [KASKET]

● **Funktion:** Kasketten skygger for dit ansigt, så du får mindre sol. Fungerer også som mini-paraply i regnvejr.

Kig efter:
En bred, fast skygge og luftigt stof i siderne.

3 [BH]

● **Funktion:** Dine bryster bevæger sig i 8-taller, når du løber. Det slider på bindevævet og kan give smerter – især på længere løbeture. En god sportsbh kan reducere brysternes bevægelser med 78 pct. Vær sikker på, at din BH passer til dit brystmål.

Kig efter:
Tjek testen af 24 bh'er til alle bryststørrelser på iform.dk

5 [JAKKE]

● **Funktion:** Du har brug for en jakke eller vest til at holde kolde vinde ude. Jakken skal have et relativt kropsnært snit, så den ikke blaffer i blæsevejr. Materialet skal være svedabsorberende, så du ikke koger over.

Kig efter:
God ventilation ved ærmer og ryg. Tjek, om der er lomme til din mp3, hvis du har brug for det.

9 [STRØMPER]

● **Funktion:** Strømperne skal først og fremmest være svedabsorberende, så du ikke får våde tæer og dermed udsætter dig ekstra meget for vabler. De skal også passe dig perfekt, så du ikke mærker folder eller andet. Sokker, der er syet til højre og venstre fod, har den bedste pasform!

Kig efter:
Forstærkninger ved tå og hæl giver strømper et længere liv.



Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



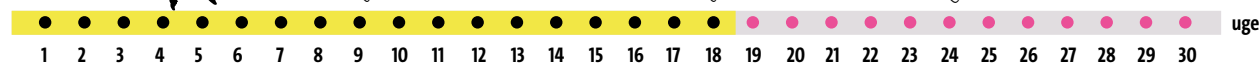
Du kan løbe 5 km uden pauser

En hurtig 5 km, evt. ved et motionsløb

Du kan løbe 10 km uden pauser

Test formen med en hurtig 10 km

Halvmaraton



	Uge	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Dag 4	Kommentar
	16	4 x 5 min. løb. 1 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	6 x 2 min. HL. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.	30 min. i et kontrolleret tempo.	Hold en hastighed, du kan klare hele vejen. Undgå gang.
	17	6 x 5 min. løb. 1 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	8 x 2 min. HL. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.	45 min. i et kontrolleret tempo.	Hold en hastighed, du kan klare hele vejen. Undgå gang.
	18	6 x 5 min. løb. 1 min. gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	8 x 2 min. HL. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.	Spinning, aerobic eller alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.	10 km i et stræk.	Indlæg evt. små gåpauser undervejs.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5 min.s rask gang. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 2: Fra 5 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



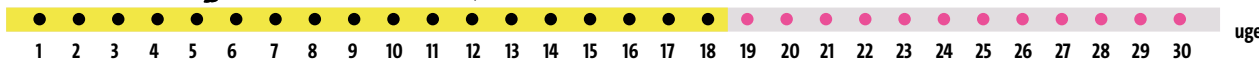
Test formen med en hurtig 5 km

10 km i et stræk, evt. ved et motionsløb

Test formen med en hurtig 10 km

Du kan løbe 15 km i et friskt tempo

Halvmaraton på maks. 2 timer



	Uge	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Dag 3	Kommentar
	16	2 x 10 min. tempoløb. 5 min. LL imellem hver.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	3 x 800 meter HL. 5 min. LL. 5 x 400 meter HL.	2 min. LL ml. hver 800 m. 1 min. LL ml. hver 400 m.	60 min. løb. Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
	17	2 x 15 min. tempoløb. 5 min. LL imellem hver.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	3 x 800 meter HL. 5 min. LL. 5 x 400 meter HL.	2 min. LL ml. hver 800 m. 1 min. LL ml. hver 400 m.	45 min. løb. Hold et jævnt tempo, der føles behageligt.
	18	2 x 15 min. tempoløb. 5 min. LL imellem hver.	Løb hårdt i tempoløbsintervallerne, omkring dit bedste 5-km-tempo.	3 x 800 meter HL. 5 min. LL. 6 x 400 meter HL.	2 min. LL ml. hver 800 m. 1 min. LL ml. hver 400 m.	Formtest 5 km. Løb hurtigst muligt.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 3: 21,1 km – hurtigt

Dine test og delmål undervejs:



Hurtig 10 km

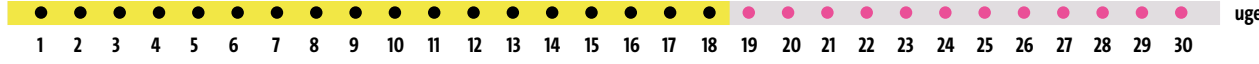
Hurtig 10 km, evt. ved et motionsløb

5 km – hurtigst muligt

10 km – hurtigst muligt

Halvmaraton i moderat tempo

Halvmaraton hurtigst muligt



	Uge	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar	Dag 4
	16	3 x 8 min. tempoløb. 5 min. LL mellem hver.	Løb omkring dit bedste 5-km-tempo.	4 x 800 meter HL. 5 min. LL. 6 x 400 meter HL.	2 min. LL mellem hver 800 m. 1 min. LL mellem hver 400 m.	3 x 60 meter stigningsløb*. 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	60 min. jævnt løb.
	17	3 x 12 min. tempoløb. 5 min. LL mellem hver.	Løb omkring dit bedste 5-km-tempo.	4 x 800 meter HL. 5 min. LL. 6 x 400 meter HL.	2 min. LL mellem hver 800 m. 1 min. LL mellem hver 400 m.	3 x 60 meter stigningsløb*. 10 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	45 min. jævnt løb.
	18	3 x 12 min. tempoløb. 5 min. LL mellem hver.	Løb omkring dit bedste 5-km-tempo.	5 x 800 meter HL. 5 min. LL. 6 x 400 meter HL.	2 min. LL mellem hver 800 m. 1 min. LL mellem hver 400 m.	3 x 60 meter stigningsløb*. 3-5 km LL.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	Formtest 5 km. Løb hurtigst muligt.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

* Stigningsløb er ca. 60 meter, hvor du løber hurtigere og hurtigere.

I FORMS

Halvmaratonskole

Lektion 1:

Halvmaraton:
Ja, du kan godt

Lektion 2:

Topløbernes
vinderformel:
Leg med dit tempo

Lektion 3:

Mål dine fremskridt

Lektion 4:

Bakke træning
med stor effekt

Lektion 5:

Mental førstehjælp:
Dræb kedsomheden

Lektion 6:

Rigtigt klædt til
det lange løb

► **Lektion 7:**

Nye udfordringer
til din træning

Lektion 8:

Mad og væske til
de lange ture

Lektion 9:

Få en effektiv løbestil

Lektion 10:

Planlæg dit løb km for km

Lektion 11:

Trap ned til den store dag



Nyt liv til hårde intervaller!

3powerture

der booster din form

De er sjove, de er udfordrende, og de fyrer i den grad op under både kondition og løbeglæde! Glæd dig til at drøne af sted på en af de tre powerture, du får opskriften på i dette afsnit af Halvmaratonskolen. Turene vil give din løbetræning nyt liv og tvinge din krop op i et gear, du slet ikke vidste, at du havde.

Har du fulgt halvmaratonprogrammet indtil nu, har du for længst stiftet bekendtskab med traditionel intervaltræning, hvor du fx løber 6 x 2 min. i høj fart. Forhåbentlig har du også mærket, at netop den træningsform virkelig træner kondition og løbehastighed meget effektivt, fordi de korte, hurtige pas i særlig grad belaster din krop og dit kredsløb – og tvinger begge dele til at forbedre sig.

Den eneste hage ved intervaltræningen er, at det indimellem kan føles hårdt og ubarmhjertigt at skulle ud på de strenge ture, der jo netop er effektive i kraft af deres hårdhed.

For at undgå at miste glæden ved den hårde træning kan du med fordel variere din interval-

træning, så du af og til får et mentalt boost ud af at skulle løbe på en ny måde. Gevinsten ved variationen er, dels at du bliver så optaget af at gøre tingene anderledes, at du glemmer, hvor hårdt det er, dels at du med en ny metode tvinger dig selv ud af komfortzonen og giver din krop de nye udfordringer, der skal til, for at den fyrer vækstimpulser af og øger din løbestyrke.

De tre powerture, som du får opskriften på her, er skabt for at give dig disse gevinster. De vil fra nu af indgå i dit program – i hvert fald hvis du bruger programmerne på niveau 2 og 3. Bruger du programmet på niveau 1, er turene stadig lidt for hårde at prøve kræfter med regelmæssigt, men prøv gerne at lege lidt med dem på en enkelt tur i ny og næ. □

Intervaller er et must – også når du løber langt

Hvis du træner til din første halvmaraton, er du sikkert mest fokuseret på, at dine løbeture skal være længere og længere. Derfor kan det måske synes mærkeligt, at du skal bruge en del energi på interval- og tempotræning – altså forskellige korte ture i højt tempo. Men interval- og tempotræning er et must for alle løbere, fordi netop den træning bl.a. udvikler konditionen og krop-

pens evne til at bringe ilt og næringsstoffer ud i musklerne optimalt. I sidste ende vil intervaltræningen ikke bare gøre dig hurtig på kortere distancer, men også gøre dig mere udholdende og i stand til at holde et højere tempo i længere tid ad gangen. Men husk, at interval- og tempotræning er hårdt for kroppen. Hold mindst én hviledag efter den hårde træning.

3 nye løbeture, der giver power

1 5 km progressivt løb

På denne løbetur skal du løbe 5 km (eller mere) i ét stræk, men du skal skrue op for tempoet undervejs. Du skal lægge langsomt ud og give dit tempo en ekstra tand for hver km. Har du et løbeur, hvor du kan holde øje med dit tempo undervejs, kan du tilrettelægge hastighederne på turen meget præcist. Det mest optimale er, at du øger farten med ca. 10 sek. pr. km, hver gang du har løbet en km. Den første km skal du løbe, så den føles let og afslappet. Den sidste km skal helst ende med at være rigtig hård.

Start evt. med disse tempi. Juster udgangstempoet næste gang, hvis turen føles for hård eller for let.

SÅDAN SER DIN TUR UD

1. km i roligt tempo

5:37
min. pr. km

2. km i jævnt tempo

5:27
min. pr. km

3. km i raskt tempo

5:17
min. pr. km

4. km i hårdt tempo

5:07
min. pr. km

5. km hurtigst muligt (næsten)

4:55
min. pr. km

Formål: Denne tur starter let, men slutter med at presse dig ganske meget. Det giver effektiv konditionstræning. Samtidig er turen genial til at styrke dig mentalt til din halvmaraton. Du vænner dig nemlig til at finde dig i tanken om, at en løbetur hele tiden bliver hårdere og hårdere. Du får desuden en god tempoformelse i kroppen, der kan gøre det nemmere for dig at finde dit rette tempo på dagen.

Styr turen med et løbeur

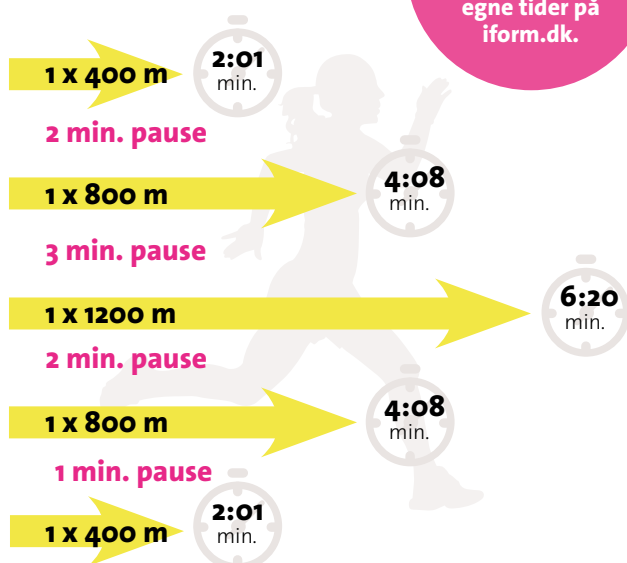
Hvis du vil udfordre dig selv optimalt på disse ture, har du brug for et løbeur, så du kan tjekke dit tempo undervejs og være sikker på, at du fx løber stærkere og stærkere for hvert interval. Du kan få et helt simpelt løbeur med hastigheds- og distancemåler helt ned til ca. 500 kroner.



2 Pyramideintervaller

Dette løbepas er så sjovt og udfordrende, at du glemmer at få ondt af dig selv, når lungerne hvæser. Princippet er, at du løber dine fem intervaller i de skiftende længder, du ser nedenfor. Men du skal naturligvis hele tiden huske at tilpasse farten, så du fx løber 400 m i højere fart end 1200 m. Alle intervaller skal føles hårde, så de træner din kondition optimalt.

SÅDAN SER DIN TUR UD



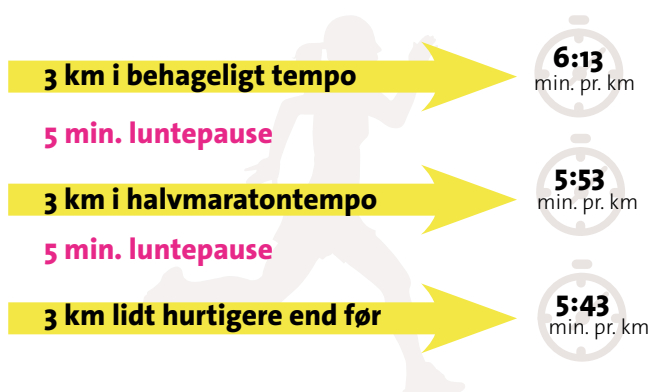
Tiderne her passer, hvis du løber 5 km på 26 min. Find dine egne tider på iform.dk.

Formål: Træningspasset giver dig storartet konditionstræning. De mange intervaller med tilhørende pauser betyder, at du kan holde til at løbe med en meget høj puls i relativt mange minutter samlet set. Det tvinger dit kredsløb til at forbedre sig markant. De forskellige intervallængder gør træningspasset sjovere og mere afvekslende, hvilket øger motivationen for at give den gas. Samtidig giver de dig god træning i at disponere dine kræfter, så du løber hurtigst muligt i forhold til den distance, du skal klare.

3 Lange tempointervaller

Denne tur skal du dele op i mindre bidder, hvor du leger med dit tempo undervejs. De første 3 km løber du i et behageligt tempo, hvor du kan snakke undervejs. Efter en luntepause på 5 min. snupper du de næste 3 km i det tempo, som du tror, du kan gennemføre din halvmaraton i. Tempoet skal føles jævnt og friskt. Efter de 3 km lunter du igen 5 min. og samler kræfter til de sidste 3 seje km, hvor du skal løbe lidt hurtigere (fx 10 sek. hurtigere pr. km), end du kan på en halvmaraton. Er du meget øvet, kan du løbe 3 x 4 km.

SÅDAN SER DIN TUR UD



Tiderne herunder passer, hvis du løber 5 km på ca. 26 min. og en halvmaraton på ca. 2 timer. Er du hurtigere eller langsommere, skal du bare justere tallene.

Formål: Denne løbetur er naturligvis fremragende konditionstræning, da du især til sidst kommer ud i et tempo, der udfordrer dig ganske meget. Derudover lærer de lange intervaller dig at holde et konstant hårdt tempo i længere tid. Med tiden bliver det relativt let for dig at tilbagelægge selv længere ture i et tempo, som du hidtil kun har kunnet holde på helt korte distancer. Løbestilen i disse lange intervaller ligner den, du bruger under fx halvmaraton. De er derfor gode til langdistanceløbere.

Find dine egne løbetider på iform.dk

På iform.dk kan du regne dine egne træningstider ud:

Dit intervaltempo: Indtast din 5-km-tid og se, hvor hurtigt du skal løbe

dine intervaller.

Din halvmaratontid: Indtast din 5-km-tid og se, hvor hurtigt du kan løbe en halvmaraton.

Dit tempo i min. pr. km: Indtegn din rute i ruteplaneren, klik på "flere muligheder", og få at vide, hvor hurtigt du løber i min. pr. km.

Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



Du kan løbe 5 km uden pauser
En hurtig 5-km, evt. ved et motionsløb

Du kan løbe 10 km uden pauser

Test-formen med en hurtig 10-km

Halvmaraton



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	uge			
	Dag 1			Kommentar			Dag 2			Kommentar			Dag 3			Dag 4			Kommentar														
Uge 19	4 x 5 min. løb. 1 min. gang mellem hver.			Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.			8 x 2 min. HL. 2 min. LL mellem hver.			Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.			Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.			45 min. i et kontrolleret tempo.			Hold en hastighed, du kan klare hele vejen. Undgå gang.														
Uge 20	3 x 10 min. løb. 2 min. gang mellem hver.			Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.			5 x 3 min. HL. 2 min. LL mellem hver.			Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.			Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.			60 min. i et kontrolleret tempo.			Indlæg evt. små gåpauser undervejs.														
Uge 21	3 x 10 min. løb. 2 min. gang mellem hver.			Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.			6 x 3 min. HL. 2 min. LL mellem hver.			Løb så hurtigt som muligt i intervallerne.			Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer i vejret.			45 min. i et kontrolleret tempo.			Hold en hastighed, du kan klare hele vejen. Undgå gang.														

Alle træninger indledes og afsluttes med 5 min.s rask gang. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 2: Fra 5 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



Test-formen med en hurtig 5-km
10 km i et stræk, evt. ved et motionsløb

Test-formen med en hurtig 10-km

Du kan løbe 15 km i et friskt tempo

Halvmaraton på maks. 2 timer

	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●	●
--	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 3: 21,1 km – hurtigt

Dine test og delmål undervejs:



Hurtig 10-km
Hurtig 10-km, evt. ved et motionsløb

5 km – hurtigst muligt

10 km – hurtigst muligt
Halvmaraton i moderat tempo

Halvmaraton hurtigst muligt

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

* Stigningsløb er ca. 60 meter, hvor du løber hurtigere og hurtigere.

I FORMS

Halvmaratonskole

Lektion 1:

Halvmaraton:
Ja, du kan godt

Lektion 2:

Topløbernes
vinderformel:
Leg med dit tempo

Lektion 3:

Mål dine fremskridt

Lektion 4:

Bakke træning
med stor effekt

Lektion 5:

Mental førstehjælp:
Dræb kedsomheden

Lektion 6:

Rigtigt klædt til
det lange løb

Lektion 7:

Nye udfordringer
til din træning

► **Lektion 8:**

Mad og væske til
de lange ture

Lektion 9:

Få en effektiv løbestil

Lektion 10:

Planlæg dit løb km for km

Lektion 11:

Trap ned til den store dag





Spis og drik dig til friske ben:

Tank energi til 21,1 km

En god, lang løbetur kræver, at du både før, under og efter turen tanker godt op med brændstof, så du ikke går kold undervejs. Men samtidig skal du sikre dig, at maven kan klare det, du byder den. Strategien til den perfekte måltidstiming får du her – uanset om du løber morgen, middag eller aften.

Der er kun 2 km tilbage, råber visse venlige tilskuere måske, når du om et par måneder runder 19-km-skiltet på din halvmaraton. Det lyder jo let, men hvis du er ved at gå sukkerkold eller har en mave, hvor alt for meget iskoldt vand skvulper ubehageligt rundt, så kan tilråbet få det værste op i dig. I den situation er 2 km nemlig ikke et spørgsmål om "kun". De virker som en tur til Månen! Det er med andre ord meget vigtigt for dit overskud, når du løber

langt, at du lærer dig, hvordan du skal spise og drikke både før, under og efter turene, så din krop på en behagelig måde er tanket op med tilpas energi og væske hele tiden.

På næste side får du et skema med alle de gode råd, du skal bruge for at få den rette strategi. Det handler om, hvad du spiser og drikker – og ikke mindst hvornår du gør det. Timing af dine måltider har nemlig alt at sige for både din evne til at give den fuld gas på løbeturen og for din restitution bagefter. □

Nødhjælp: Drik æblejuice, hvis du går sukkerkold

Selv om du har gode intentioner om at spise rigtigt til hver en tur, kan det ske, at du alligevel kommer til at løbe halvsulten ud på en lang tur – og glemmer energidrikken derhjemme. Går du pludselig sukkerkold, 7 km før du kan se din hoveddør, er det rart at kende et par tricks. Det bedste, du kan gøre, er at bruge den 20-krone,

du altid bør have i lommen, på en æblejuice i nærmeste kiosk. Væsken og kulhydraterne i den vil gøre dig flyvende igen efter ca. 10 min. Er du ude i øde terræn, så tag det roligt. Hold en lille pause, og gå så de næste ca. 10 min. Det vil give din krop så meget ro, at den kan fortsætte – dog i et lavere tempo end før.

Spis på de rigtige tidspunkter og få mere ud af hver tur

Der findes ikke et endegyldigt svar på, hvad og hvornår du skal spise og drikke, når du skal løbe langt – dvs. over en time. Det afhænger af, hvornår på dagen du træner. Her får du strategien til fire træningstidspunkter. Du kan sagtens bruge strategien før og efter de kortere ture også – her skal du bare ikke drikke eller tage energi under selve turen.

	Før løbeturen	Under løbeturen (kun de lange)
Morgentræning	Om morgenen er dine kulhydratdepoter næsten tømte. Vil du løbe, så snart du vågner, kan du ikke nå at fylde dem op med et stort morgenmåltid. Det er ubehageligt at løbe på en fyldt mave. Du må derfor forvente en hård tur, hvor du mangler kroppens yndlingsbrændstof, nemlig kulhydraterne, men til gengæld giver kroppen lejlighed til at træne sin evne til at løbe på fedtforbrænding. Snup dog et glas vand med lidt brød eller en halv banan, før du løber. Det giver ro i maven.	Uanset hvornår du løber, vil du have gavn af at få væske og energi undervejs på din lange tur. Løber du over en time, får du nemlig drænet både væske- og kulhydratdepoter, og det vil gøre dig mere og mere tung og træt. Blot 2 pct. væsketab kan nedsætte din præstationsevne med omkring 10 pct. Det skyldes bl.a., at blodmængden daler under dehydrering og gør det sværere for kroppen at transportere iltholdigt blod til musklerne. Du kan bruge strategien her på alle dine lange træningsture for at sikre, at du får optimal væske og næring til din træning. ■ Følg den måltidsstrategi, der passer til tidspunktet på dagen. ■ Bland en energidrik med ca. 50 gram kulhydratpulver i 700 ml vand. Drik af flasken, indtil tre kvarter før du skal løbe. Hold pause, så overskydende væske kan løbe igennem dig, og snup så et par mundfulde lige inden start. ■ Fyld vand i et væskebælte, og medbring en energigel med 20-25 gram kulhydrat for hver 4-5 km, du skal løbe. Du skal altså have 4-5 geler med til 20 km. Væn dig til at spise en gel og drikke godt 2 dl væske ca. hvert 25. minut. Bryder du dig ikke om geler, kan du erstatte med ca. 2 dl energidrik. Det er en rigtig god idé at bruge dine lange ture til at øve væske- og energiindtag. Øv dig fx i at drikke, mens du løber, og mærk også efter, hvordan din mave reagerer på evt. energidrik. Måske skal du eksperimentere med forskellige typer, før du finder den, der passer bedst til dit fordøjelsessystem. Hvis du har meget svært ved at tåle energidrik og geler under løb, så glæd dig over, at det er muligt at gennemføre en fin halvmaraton på rent vand. Først på en hel maraton er det for alvor nødvendigt at tilføre energi.
Træning sidst på formiddagen	Start dagen med et sundt morgenmåltid, fx havregryn med mager mælk og lidt frugt, ca. fire timer før løbeturen. Du skal kunne nå at fordøje maden, før du løber. Tank op med et lille mellemmåltid, ca. halvanden time inden du snører skoene. Mellemmåltidet kan fx bestå af en skive groft knækbrød med mager hytteost og 100 g jordbær.	
Træning sidst på eftermiddagen	Spis en sund frokost, som ligger godt i maven. Undgå gerne røget kød og fisk, der nemt kan give opstød under løbeturen senere på dagen. Din frokost er imidlertid ikke nok til at give dig god energi til en løbetur ved 16-17-tiden. Spis derfor et mellemmåltid, ca. to timer før du skal løbe. En skive groft brød med lidt magert kødpålæg eller en lille portion surmælksprodukt med mysli er et fint valg. Suppler gerne med et stykke frugt.	
Træning efter aftensmaden	Et lidt svært tidspunkt at løbe på, hvis du også gerne vil spise med familien. Løsningen kan være at dele aftensmaden op i to. Snup en lille portion med familien et par timer før træning, og gem en ekstra portion, til når du kommer hjem. Et stort aftensmåltid kan meget nemt give dig mavepine undervejs på turen bagefter.	

Spis altid max 30 minutter efter din lange løbetur. Kroppens depoter er mest modtagelige over for næringsstofferne lige efter træning og restituerer derfor langt hurtigere, hvis du spiser med det samme.



Efter løbeturen

Du har brug for at få depoterne fyldt helt op efter den hårde morgentur. **Spis et solidt morgenmåltid med både kulhydrater, proteiner og inflammationshæmmende stoffer.** Kulhydraterne får du fra havregryn, mysli eller groft brød. Protein fra mager mælk, en portion surmælksprodukt eller æg. Frugt og måske lidt nødder hæmmer den betændelse, som træning forårsager i kroppen.

Læg din frokost umiddelbart efter træning. Frokosten kan fx bestå af salat med en grov kulhydratkilde som bulgur, quinoa eller fuldkornspasta, der fylder "benzin" på din løbekrop. **Et stykke øvnbagt laks eller en dåse tun vil bidrage med protein, der genopbygger dine ødelagte muskler, og fiskeolie, der hæmmer betændelse.**

Spis helst din aftensmad, max en halv time efter at du er kommet hjem, og sørg for, at den indeholder både kulhydrater, protein, sundt fedt og grønt. Har du ikke mulighed for at spise aftensmad med det samme, så tag et lille restitutionsmåltid, når du er kommet hjem, fx en lille skål gryn med mælk, og vent så med at spise, til du er klar. Det vigtigste er, at du får både protein og kulhydrat umiddelbart efter træning, hvis du har trænet hårdt.

Spis resten af din aftensmad. Husk på, at den som altid skal indeholde sunde proteiner i form af magert kød eller fisk, kulhydrater, fx kartofler eller fuldkornspasta, og masser af grønt samt lidt sundt fedt. **Er der ikke mere aftensmad tilbage, når du kommer hjem, så snup fx 1 dl græsk yoghurt 2 % med frugt og lidt finthakket mørk chokolade.**

3 kostvaner, der gør det let at løbe langt

Hvis du følger Halvmaratonskolen, træner du efterhånden temmelig meget og stiller hele tiden store krav til din krop. Derfor må du sørge for, at du hver dag – også på dage, hvor du ikke træner – får spist de næringsstoffer, du skal bruge for at restituere optimalt efter træningen. Her er de tre gyldne kostregler, der hjælper dig til at få friske ben efter hver løbetur.

1. Dæmp betændelsen

Hver gang du udfordrer kroppen med hård træning, frigives aggressive iltmolekyler, der går til angreb på cellerne. Det medfører en let betændelsestilstand – og ømme muskler og sener. Vil du minimere ømheden og sparke effektivt gang i restitutionen, er det vigtigt, at du sørger for at få masser af mad, der hæmmer denne inflammation. Du skal have lidt lige efter hver gang træning, men også i din kost generelt. Stil efter at leve op til følgende:

■ **Frugt og grønsager.** Prøv at få omkring 1000 g frugt og grønt fordelt hen over dagen. Vælg gerne dem med et højt indhold af antioxidanter, der netop menes at gå til kamp mod de iltmolekyler, der skaber skaderne. Gode kilder til antioxidanter er alle former for bær, kål og citrusfrugter. Ikke alle antioxidanter optages lige godt i kroppen, og det er svært at vide, hvilke der faktisk virker. Sørg derfor primært for at spise varieret.

■ **Fede fisk.** Fiskeolier har i flere forsøg vist sig at kunne bremse inflammation i kroppen. Derfor er det en god idé dagligt at spise en lille portion laks, makrel, sild, ørred eller anden fed fisk.

■ **Nødder.** Især mandler og valnødder indeholder sunde fedtstoffer og vitaminer, fx E-vitamin, der dæmper betændelse. Spis gerne 20-30 g om dagen.

2. Giv dine muskler næring

Når du træner, brister musklerne. Protein lapper dem sammen igen på et højere niveau. Lige efter træning skal du have ca. et kvart gram protein for hvert kilo, du vejer. Vejer du 65 kg, vil det sige 15-20 g protein svarende til fx 2 dl skummetmælk. Spis i øvrigt magert kød og godt med fisk for at få proteiner nok til daglig.

3. Tank det bedste brændstof

Efter en times træning er dine kulhydratdepoter næsten tomme. Lige efter træning har du brug for at fylde dem op igen med trekvart gram kulhydrat pr. kilo, du vejer. For en kvinde på 65 kg svarer det til 50 g kulhydrat = 100 g rugbrød. En garvet løber har generelt behov for en del sunde kulhydrater i form af fuldkornspasta, groft brød og frugt. En almindeligt bygget kvinde skal cirka have 1000-1200 kcal fra kulhydrat hver dag. Det svarer til ca. 300 g pasta.

Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



Du kan løbe 5 km uden pauser
En hurtig 5 km, evt. ved et motionsløb

Du kan løbe 10 km uden pauser

Test formen med en hurtig 10 km

Halvmaraton

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	uge
	Dag 1				Kommentar				Dag 2				Kommentar				Dag 3				Dag 4				Kommentar						
Uge 22	3 x 15 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.				Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.				4 x 2 min. HL. 5 min. LL. 4 x 1 min. HL.				2 min. pause ml. hvert langt interval. 1 min. ml. hvert kort.				Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer godt i vejret.				60 min. løb i kontrolleret tempo.				Tag evt. små gå-pauser undervejs.						
Uge 23	3 x 15 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.				Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.				4 x 2 min. HL. 5 min. LL. 4 x 1 min. HL.				2 min. pause ml. hvert langt interval. 1 min. ml. hvert kort.				Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer godt i vejret.				75 min. løb i kontrolleret tempo.				Tag evt. små gå-pauser undervejs.						
Uge 24	3 x 15 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.				Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.				4 x 2 min. HL. 5 min. LL. 4 x 1 min. HL.				2 min. pause ml. hvert langt interval. 1 min. ml. hvert kort.				Fri				10 km testløb i et kontrolleret, men hurtigt tempo.				Hold fokus på en kontrolleret vejtrækning.						

Alle træninger indledes og afsluttes med 5 min.s rask gang. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Dine test og delmål undervejs:



Test formen med en hurtig 5 km
10 km i et stræk, evt. ved et motionsløb

Test formen med en hurtig 10 km

Du kan løbe 15 km i et friskt tempo

Halvmaraton på maks. 2 timer

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	uge
	Dag 1				Kommentar				Dag 2				Kommentar				Dag 3				Kommentar				Dag 4						
Uge 22	4 x 3 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.				Løb 1. interval roligt. Øg farten med ca. 10 sek. pr km, hver gang du starter et nyt interval.				6 km. Øg farten for hver km.				Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt.				3 x 60 m stigningsløb*. 8 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL ml. hver.				Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.				60 min. jævnt løb.						
Uge 23	4 x 3 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.				Løb 1. interval roligt. Øg farten med ca. 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.				6 km. Øg farten for hver km.				Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt.				3 x 60 m stigningsløb*. 4 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL ml. hver.				Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.				90 min. jævnt løb.						
Uge 24	5 km testløb hurtigst muligt.				Varm grundigt op, før du begynder. Løb de 5 km hurtigst muligt.				5 km. Øg farten for hver km.				Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt.				Fri								15 km hurtigt testløb.						

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Dine test og delmål undervejs:



Hurtig 10 km
Hurtig 10 km, evt. ved et motionsløb

5 km - hurtigst muligt

10 km - hurtigst muligt

Halvmaraton i moderat tempo
Halvmaraton hurtigst muligt

|--|

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

* Stigningsløb er ca. 60 meter, hvor du løber hurtigere og hurtigere.

I FORMS
Halvmaratonskole**Lektion 1:**Halvmaraton:
Ja, du kan godt**Lektion 2:**Topløbernes
vinderformel:
Leg med dit tempo**Lektion 3:**

Mål dine fremskridt

Lektion 4:Bakke træning
med stor effekt**Lektion 5:**Mental førstehjælp:
Dræb kedsomheden**Lektion 6:**Rigtigt klædt til
det lange løb**Lektion 7:**Nye udfordringer
til din træning**Lektion 8:**Mad og væske til
de lange ture**► Lektion 9:**

Få en effektiv løbestil

Lektion 10:

Planlæg dit løb km for km

Lektion 11:

Trap ned til den store dag

Sådan holder du farten

Du starter sikkert din lange løbetur med en rank ryg, afslappede skuldre og et stolt blik rettet mod uendeligt. Men er du stærk nok til at holde denne flotte og effektive løbestil i mange kilometer i træk? For alt for mange løbere er svaret nej. De ender derfor med at slæbe sig udmattede og foroverbøjede over målstregen. Styrk de vigtigste løbemuskler med disse tre øvelser – så undgår du at knække til sidst.

Hvis du træner seriøst til en halvmaraton, er du givetvis opmærksom på, at du både skal have masser af fart og kilometer i benene. Det skal du naturligvis også, men vil du være en rigtig god langdistanceløber, er løbetræning i sig selv faktisk ikke helt nok. Du må også sikre dig, at de mest centrale muskler i kroppen er stærke nok til at klare lang tids løbebelastning, så du ikke bliver så træt undervejs, at du falder sammen i ryg og hofter og får en ineffektiv løbestil.

Som løber har du naturligvis især brug for dine benmuskler. Det er dem, der skal give dig kraft i afsættet og en fornuftig fremdrift. Men også andre muskler i kroppen er væsentlige for, at du får en god løbestil, der kan bringe dig elegant og skadefrit i mål. Det drejer sig især om musklerne omkring din kropskerne. Disse muskler bliver meget ofte trætte, når du har løbet et vist antal kilometer, og det betyder, at du får tendens til at falde sammen, så du i stedet for en rank holdning kommer til at bøje enten for meget bag-

over eller forover. Begge dele får kroppen til at bevæge sig langt mindre økonomisk. Du vil derfor opleve, at du får en højere puls og bliver langsommere og mere anspændt, efterhånden som kernemusklaturen giver op. Du udsætter dig også for skader og kan sågar belaste din bækkenbund så meget, at du kan få tendens til ufrivillig vandladning.

De fleste løbere ved inderst inde godt, at styrketræningen er nødvendig, men mange ender alligevel med at springe over. Nogle, fordi de keder sig, når der ikke er fart over feltet, andre, fordi de føler, at styrketræningen tager for meget tid og energi fra den løbetræning, som jo står deres hjerte nærmest.

I Halvmaratonskolen vil vi alligevel forsøge at lokke dig til at lave et minimum af styrkeøvelser, der vil gøre underværker for din evne til at løbe langt. De tre øvelser kan laves i forbindelse med din løbetræning, fx sammen med tekniktræningen i programmerne. Du kan også vælge at lave dem hjemme en dag, hvor du ikke løber. Lav dem gerne tre gange ugentligt i alt.

1.



Planken i 1 minut

Sådan gør du: Læg dig på en stribe græs, en bænk eller andet. Hvil på tåspidserne og underarmene, og spænd i mave og lænd. Hold kroppen helt lige – bagdelen må ikke stritte op. Hold stillingen i et minut – eller så længe du kan, og sørg hele tiden for en dyb, kontrolleret vejrtrækning.

Bliver det for nemt, kan du løfte et ben ad gangen, eller du kan skiftevis løfte højre arm/venstre ben og venstre arm/højre ben. Hold stillingen lidt i hver position.

Derfor gavner det din løbestil: Øvelsen træner kropskernens muskulatur, som har afgørende betydning for, at du kan holde kroppen rank, selv når trætheden indfinder sig. Bliver du træt i muskulaturen, vil du uvægerligt begynde at runde i ryggen, så du får en løbestil uden fremdrift.

3 x 30 sek. sprint

Hold 20-30 sek. pause mellem hver sprint.

Sådan gør du:

Varm op med 10 min. let løb. Start øverst i cirklen, og bevæg dig rundt tre gange, så du i alt får lavet hver øvelse tre gange. Slut af med 10 min. let løb. Husk at tage en lang træningselastik med dig. Du kan binde den om livet, mens du løber.

3 x 30 sek. sprint

Hold 20-30 sek. pause mellem hver sprint.

3.

10-15 lunges på hvert ben

Sådan gør du: Sæt det ene ben foran det andet. Bøj ned i det bageste ben, så knæet går lige ned mod jorden. Hold underbenet på det forreste ben lodret, og sørg for, at knæet ikke kommer ud over foden. Brug kræfterne i forreste ben til at komme tilbage til udgangspositionen. Prøv at lave et eksplosivt afsæt. Spænd i mave, lænd og bækkenbund under hele øvelsen. Lav 10-15 gentagelser på hvert ben. Hvis øvelsen er for nem, kan du lægge det bageste ben op på en bænk.

Derfor gavner det din løbestil: Øvelsen træner balderne og lårene. Især balder og haser er hos mange løbere svage punkter, som på sigt kan føre til skader. Samtidig er styrke i disse muskler afgørende for, at du kan bevare spænding omkring bækkenet – og holde det let skudt frem under løb.



3 x 30 sek. sprint

Hold 20-30 sek. pause mellem hver sprint.

2.

12-15 skulderløft

Sådan gør du: Stil dig på en lang elastik med let spredte ben, og tag fat i begge ender. Løft hænderne op mod hagen, og sænk dem langsomt ned igen. Lav 12-15 gentagelser. Vælg en elastik, der er stram nok til, at du kun lige akkurat kan gennemføre med god teknik. Træk ikke skuldrene op mod ørerne.

Derfor gavner det din løbestil: Øvelsen træner især skuldrene, som har lettere ved at tåle belastningen af armsvinget, hvis de er stærke. En svag skulderregion vil resultere i, at du på et tidligt tidspunkt bliver træt, øm og anspændt i overkroppen.



Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



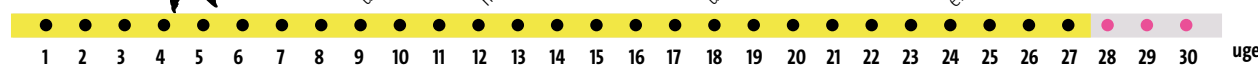
Du kan løbe 5 km uden pauser

En hurtig 5 km, evt. ved et motionsløb

Du kan løbe 10 km uden pauser

Test formen med en hurtig 10 km

Halvmaraton



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Dag 4	Kommentar
Uge 25	3 x 10 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	4 x 2 min. HL. 5 min. LL. 4 x 1 min. HL.	2 min. pause ml. hvert langt interval. 1 min. ml. hvert kort.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer godt i vejret.	45 min. løb i kontrolleret tempo.	Tag evt. små gå-pauser undervejs.
Uge 26	3 x 20 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	6 x 2 min. HL. 5 min. LL. 4 x 1 min. HL.	2 min. pause ml. hvert langt interval. 1 min. ml. hvert kort.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer godt i vejret.	45 min. løb i kontrolleret tempo.	Tag evt. små gå-pauser undervejs.
Uge 27	3 x 20 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	6 x 2 min. HL. 5 min. LL. 4 x 1 min. HL.	2 min. pause ml. hvert langt interval. 1 min. ml. hvert kort.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer godt i vejret.	90 min. løb i kontrolleret tempo.	Tag evt. små gå-pauser undervejs.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5 min.s rask gang. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Niveau 2: Fra 5 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



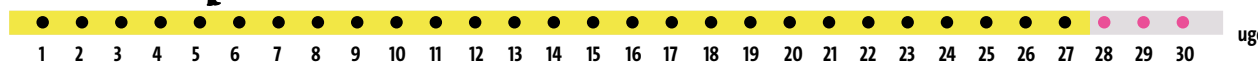
Test formen med en hurtig 5 km

10 km i et stræk, evt. ved et motionsløb

Test formen med en hurtig 10 km

Du kan løbe 15 km i et friskt tempo

Halvmaraton på maks. 2 timer



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar	Dag 4
Uge 25	4 x 2 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med ca. 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	6 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt.	3 x 60 m stigningsløb*. 4 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL ml. hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	75 min. jævnt løb.
Uge 26	4 x 4 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med ca. 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	4 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt.	3 x 60 m stigningsløb*. 8 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL ml. hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	45 min. jævnt løb.
Uge 27	4 x 3 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med ca. 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	6 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt.	Fri		90 min. jævnt løb.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Dine test og delmål undervejs:



Hurtig 10 km

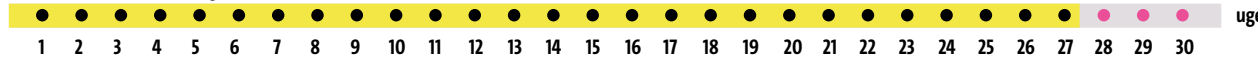
Hurtig 10 km, evt. ved et motionsløb

5 km – hurtigst muligt

10 km – hurtigst muligt

Halvmaraton i moderat tempo

Halvmaraton hurtigst muligt



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar	Dag 4
Uge 25	4 x 3 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	6 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt. Slut hårdt.	3 x 60 m stigningsløb*. 6 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	75 min. jævnt løb.
Uge 26	4 x 4 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	5 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt. Slut hårdt.	3 x 60 m stigningsløb*. 6 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	60 min. jævnt løb.
Uge 27	4 x 4 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	7 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt. Slut hårdt.	Fri		120 min. jævnt løb.

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

* Stigningsløb er ca. 60 meter, hvor du løber hurtigere og hurtigere.

Tjek din løbestil

Selv om du har trænet dine løbemuskler, så de er stærke nok til den lange tur, skal du stadig være opmærksom på din løbestil under løbet – især når du har rundet de første 10 km. Stil dig selv disse spørgsmål for hver kilometer efter de 10 – og ret hele tiden på dig selv, så du værner dig til at løbe rigtigt.

Skuldre og arme:

A. Er skuldrene afslappede, og svinger armene rytmisk frem og tilbage?

B. Eller spænder du i skuldrene og knytter hænderne?

Hvis B: Lad armene falde ned langs siden, og ryst dem godt igennem. Forestil dig, at du holder et skrøbeligt æg i hånden, når du igen svinger armene frem og tilbage. Pas på, at du ikke svingerne armene for langt ind foran kroppen. Rotationen koster energi.

Brystet:

A. Løber du med rank ryg og fremskudt bryst?

B. Eller er ryggen blevet krum og skuldrene trukket frem?

Hvis B: Ret dig op. Forestil dig, at du skal gøre dig så høj som muligt, som hvis en krog på hovedets top trak dig op.

Bækkenet:

A. Er dit bækken skudt en smule frem?

B. Eller er du sunket sammen, som om du er ved at sætte dig på en stol?

Hvis B: Koncentrer dig om at stramme godt op ved at spænde i hofter og balder. Prøv at skabe en mærkbar spænding, som løfter hele hofteskålen lidt.

Fødderne:

A. Løber du let og løfter foden aktivt fra jorden i hvert afsæt?

B. Eller slæber du fødderne hen over jorden med tunge skridt?

Hvis B: Tag bevidst kortere skridt, og fokuser på at løfte fødderne fri af jorden. Træk aktivt

foden op under numsen, hver gang du tager et skridt.

Vejrtrækning:

A. Har du en dyb, kontrolleret vejtrækning helt ned i maven?

B. Eller kører din vejtrækning hurtigt og anstrengt fra munden ned i brystet og op igen?

Hvis B: Koncentrer dig om at trække vejret igennem både mund og næse og få luften ned i maven. Sæt eventuelt farten lidt ned, indtil du har styr på din vejtrækning.

Blikket:

A. Skuer du 10-15 meter fremad og orienterer dig om medløberne, depoterne og seværdigheder på ruten?

B. Eller har du fæstnet dit trætte blik i jorden foran dine skosnudespidser?

Hvis B: Løft blikket, og tænk positivt. Prøv fx at smile lidt. Det hjælper – også selv om du må tvinge det frem.

Få glæde af dit I FORM overalt

Værsgo, nu har du **fri adgang til dit I FORM** i alle situationer, hvor du har brug for det: Som abonnent får du nemlig en ekstra bonus ud over papirmagasinet: Du kan læse I FORM **på din smartphone og tablet** – helt gratis og tre dage før, det kan købes i butikkerne.

EKSTRA
til abonnenter

Kom hurtigt i gang:

- 1 Søg på "I FORM" og download app'en fra Google Play eller App Store.
- 2 Indtast dit abonnements-nummer. Nummeret finder du på dit girokort.
- 3 Få adgang til din digitale samling af I FORM.

Scan koden og hent app'en



I FORMS
Halvmaratonskole**Lektion 1:**

Halvmaraton:
Ja, du kan godt

Lektion 2:

Topløbernes
vinderformel:
Leg med dit tempo

Lektion 3:

Mål dine fremskridt

Lektion 4:

Bakke træning
med stor effekt

Lektion 5:

Mental førstehjælp:
Dræb kedsomheden

Lektion 6:

Rigtigt klædt til
det lange løb

Lektion 7:

Nye udfordringer
til din træning

Lektion 8:

Mad og væske til
de lange ture

Lektion 9:

Få en effektiv løbestil

► Lektion 10:

Planlæg dit løb km for km

Lektion 11:

Trap ned til den store dag

Klar, parat til dit livs løb

Der er fem minutter til start. Du kan ikke finde sikkerhedsnålene til dit startnummer, og i øvrigt skal du tisse ... igen. Det er ikke særlig sjovt at stresse rundt i et startområde med sommerfuglene baskende rundt i maven, og hvad værre er, så vil den hektiske stemning også gå ud over din løbeoplevelse. Stress får dig til at forbrænde flere kalorier og dermed belaste de energidepoter, som du får brug for, når du skal løbe. I dette næstsidste afsnit af Halvmaratonskolen får du guiden til, hvordan du får planlagt selve løbsdagen, så du er forberedt til den helt store succesoplevelse, når startpistolen leverer "The big bang".

Strategi for den perfekte løbsdag

■ Aftenen før	■ Om morgenen	■ Ved startlinjen
■ Spis et sundt, men let fordøjeligt, aftensmåltid, der giver god energi. Spis fx fisk og fuldkornspasta i stedet for skært oksekød, der vil ligge i maven den næste dag. Spis ikke mere end normalt. ■ Gennemgå tjeklisten til dagene før løbet en ekstra gang. Har du husket det hele? ■ Gå i seng, så du kan nå at få dine 8 timers søvn.	■ Spis morgenmad, som du ved, at du kan løbe på. Havregryn indeholder gode, langsomme kulhydrater og ligger som regel godt i maven. Spis mindst et par timer før start. En halv time før start kan du tanke op med en banan. ■ En times tid inden start kan du blande dig en flaske energidrik, som du drikker slurke af. Stop en halv times tid før start, så du kan få tisset overskydende væske ud før løbet.	■ Kom ca. tre kvarter før start, så du har god tid. Stress får dig til at forbrænde ekstra sukker fra dit blod – og det går ud over den energi, du skal bruge til at løbe med. ■ Hold varmen, mens du venter. Har du lidt udslidt tøj, så tag det på, indtil starten lyder, og smid det i en skraldespand, lige før du skal løbe. ■ I et langdistanceløb kan du evt. varme op ved at løbe langsomt de første kilometer, men

Tjek dit udstyr før den store dag

✓ **Tjek**, at dit tøj er i orden – lige fra strømper til bh og evt. hovedbeklædning. Og husk, at du skal have prøvet alt dit udstyr af før tid, så du ikke under selve løbet må konstatere, at løbetrusserne fx kravler op bagi.

✓ **Tjek**, at du har styr på evt. energidrik eller geler.

✓ **Tjek**, at dit løbeur, fx din GPS, er ladet op.

✓ **Tjek**, at du har vaseline til at smøre under kanten af din bh, så du ikke får kradsemærker.

✓ **Tjek**, at du har din chip og dit startnummer. Øv dig gerne på forhånd i at sætte chippen fast i skoene, og husk at have sikkerhedsnåle til at sætte startnummeret fast med.

✓ **Tjek**, at du har styr på, hvornår du skal af sted til løbet – og hvordan du kommer frem til start.

Klip ud og gem



Styr dit tempo med iform.dk

Alt for mange motionister (og i øvrigt også eliteløbere) kikser deres løb, fordi de lader sig rive med af stemningen ved start og løber alt for hurtigt de første kilometer. Vil du undgå den fælde, skal du lægge en tempostrategi for dit løb – og holde dig til den. På iform.dk's slut-tidsberegner kan du via din hurtigste 5-km-tid aflæse, hvilken tid du ca. kan løbe en halvmaraton på. Det giver en rigtig god rettesnor for, hvilket tempo du skal slå an på de første 16-17 km af din halvmaraton. Har du derefter friske ben, kan du øge tempoet til sidst.



■ Under løbet

Ved start: Hav viljestyrke til at holde dig til dit planlagte tempo. Lad dig ikke rive med af løbere på dit niveau, der måske lægger hurtigere ud. Du overhaler dem sikkert senere, når de brænder ud pga. et for hårdt udlæg.

Ved 5 km: Snup ca. 2 dl væske og måske lidt energigel, selv om du ikke er tørstig. Det forhindrer, at du senere bliver dehydreret og/eller går sukkerkold. Hold stadig tempoet stabilt, selv om du har gode ben.

Ved 10 km: Snup en ny portion væske og evt. energidrik. Nyd de gode ben, som du stadig løber med.

Ved 15 km: Snup igen væske og energi, og begynd nu at være mere opmærksom på at holde tempo og løbestil. Du er ved at være træt, og det er nu, du bliver testet som langdistanceløber. Ryst skuldrene, hold ryggen blank, og fokuser på en dyb og rolig vejtrækning. Prøv også at finde et positivt mantra, du kan gentage inde i dit hoved. Det kan bare være "yes, yes, yes" eller noget mere personligt. Bare det er positivt og motiverer dig. Visualiser evt. målstregen.

Ved 16-17 km: Hvis du ikke er møgtræt nu, så løber du for langsomt. Sæt tempoet en smule op, og nyd det.

■ Efter løbet

Få godt med væske og lidt fast føde, fx en grovbolle, en banan og en proteinrig yoghurt. Hold dig varm. Dit immunforsvar kan være svækket en smule lige efter det lange løb, så pas lidt ekstra godt på dig selv, og lad være med at gå og fryse i målområdet.

vil du give den gas fra start, skal du varme lidt op. Hop på stedet, lav knæløftninger, og jog lidt frem og tilbage. På den måde gør du bl.a. lunger og led klar til belastningen.

■ Stil dig i startfeltet, så du så vidt muligt står sammen med løbere på dit niveau. Hvis du går længere frem, vil du ikke kun være til gene for de hurtige løbere bag dig, men også opleve, at du bliver overhalet hele tiden. Det kan være ret demoraliserende.

Niveau 1: Fra 0 km til 21,1 km

Dine test og delmål undervejs:



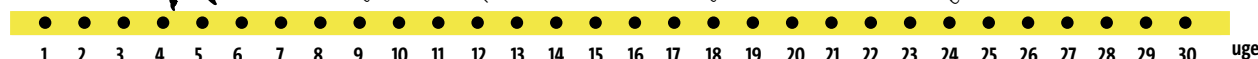
Du kan løbe 5 km uden pauser

En hurtig 5-km, evt. ved et motionsløb

Du kan løbe 10 km uden pauser

Test-formen med en hurtig 10-km

Halvmaraton



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Dag 4	Kommentar
Uge 28	3 x 25 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	7 x 2 min. HL. 5 min. LL. 5 x 1 min. HL.	2 min. pause ml. hvert langt interval. 1 min. ml. hvert kort.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer godt i vejret.	45 min. løb.	Tag evt. små gåpauser undervejs.
Uge 29	3 x 20 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	6 x 2 min. HL. 5 min. LL. 4 x 1 min. HL.	2 min. pause ml. hvert langt interval. 1 min. ml. hvert kort.	Spinning, aerobic eller anden alternativ motion, hvor pulsen kommer godt i vejret.	90 min. løb.	Tag evt. små gåpauser undervejs.
Uge 30	3 x 10 min. løb. 2 min. rask gang mellem hver.	Løb så langsomt, at du ikke mister pusten.	4 x 2 min. HL. 5 min. LL. 4 x 1 min. HL.	2 min. pause ml. hvert langt interval. 1 min. ml. hvert kort.	Fri. Planlæg din træning, så du får to dages fri før halvmaraton.	Halvmaraton Læg ud i et roligt tempo!	

Alle træninger indledes og afsluttes med 5 min.s rask gang. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Dine test og delmål undervejs:



Test-formen med en hurtig 5-km

10 km i et stræk, evt. ved et motionsløb

Test-formen med en hurtig 10-km

Du kan løbe 15 km i et friskt tempo

Halvmaraton på maks. 2 timer



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar	Dag 4
Uge 28	4 x 2 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med ca. 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	5 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt.	3 x 60 m stigningsløb*. 4 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL ml. hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	45 min. jævnt løb.
Uge 29	4 x 4 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med ca. 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	5 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt.	Fri		60 min. jævnt løb.
Uge 30	4 x 2 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med ca. 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	3 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt.	Fri. Planlæg din træning, så du får to dages fri før halvmaraton.		Halvmaraton

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

Dine test og delmål undervejs:



Hurtig 10-km

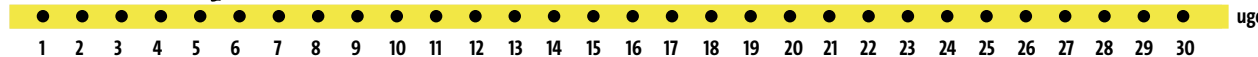
Hurtig 10-km, evt. ved et motionsløb

5 km - hurtigst muligt

10 km - hurtigst muligt

Halvmaraton i moderat tempo

Halvmaraton hurtigst muligt



	Dag 1	Kommentar	Dag 2	Kommentar	Dag 3	Kommentar	Dag 4
Uge 28	4 x 3 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	7 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt. Slut hårdt.	3 x 60 m stigningsløb*. 6 x 30 sek. spurt. 20 sek. LL mellem hver.	Start med 10 min.s høje knæløft, benspark og sidelænsløb.	60 min. jævnt løb.
Uge 29	5 x 4 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	5 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt. Slut hårdt.	Fri		75 min. jævnt løb.
Uge 30	4 x 4 km tempointervaller. 5 min. LL ml. hver.	Løb 1. interval roligt. Øg farten med 10 sek. pr. km, hver gang du starter et nyt interval.	4 km. Øg farten for hver km.	Løb hver km ca. 10 sek. hurtigere end den forrige. Start roligt. Slut hårdt.	Fri. Planlæg din træning, så du får to dages fri før halvmaraton.		Halvmaraton

Alle træninger indledes og afsluttes med 5-10 min.s let løb. LL = let løb (du kan føre en samtale undervejs). HL = hårdt løb (du kan kun udtale enkelte ord).

* Stigningsløb er ca. 60 meter, hvor du løber hurtigere og hurtigere.

I FORMS
Halvmaratonskole**Lektion 1:**Halvmaraton:
Ja, du kan godt**Lektion 2:**Topløbernes
vinderformel:
Leg med dit tempo**Lektion 3:**

Mål dine fremskridt

Lektion 4:Bakketræning
med stor effekt**Lektion 5:**Mental førstehjælp:
Dræb kedsomheden**Lektion 6:**Rigtigt klædt til
det lange løb**Lektion 7:**Nye udfordringer
til din træning**Lektion 8:**Mad og væske til
de lange ture**Lektion 9:**

Få en effektiv løbestil

Lektion 10:

Planlæg dit løb km for km

► Lektion 11:

Trap ned til den store dag

Succesrig nedtrapning før dit løb:

Ram dagen med friske ben

Du kender det fra træningen. Indimellem har du friske ben, der sender dig flyvende hen over asfalten, og andre gange er de tunge og seje at slæbe af sted. På dagen for dit langdistanceløb vil du naturligvis helst have det første! Her kan du se, hvordan du trapper rigtigt ned til din store udfordring, så du er helt udhvilet og fit for fight, når du står ved startstregen.

Hvis du skal have en rigtig god oplevelse (og måske endda en hurtig tid) ved et stort motionsløb, skal du møde op på dagen med god energi og helt friske ben. Det er alfa og omega for din evne til at vride gode præstationer ud af din krop, at du er udhvilet og helt restitueret, når startskuddet lyder. Omvendt skal du naturligvis ikke være SÅ udhvilet, at du er begyndt at blive doven og miste din form igen. Du skal med andre ord befinde dig på toppen af din formkurve, og der kommer du kun op, hvis du sørger for at trappe din træning rigtigt ned i ugerne før løbet.

Før en halvmaraton skal du regne med at bruge to uger på at gøre benene klar til at yde det optimale, men det betyder ikke, at du blot skal holde op med at træne eller spare på træningspassene generelt.

Den rigtige nedtrapningsstrategi er derimod at bibeholde antallet af træningsdage og i stedet skære ned på, hvor meget du træner pr. gang.

Årsagen er, at kroppen gennem de seneste måneder har vænnet sig til en bestemt træningsrytme. Bryder du den, vil du sandsynligvis opleve, at benene bliver tunge og trætte, fordi en pludselig uregelmæssighed kan skabe en vis forvirring i signalgivningen i musklerne.

Derudover er det vigtigt, at du også bibeholder intensiteten i træningen, så du bevarer din skarpe kondition og fornemmelsen af fart i kroppen. Du skal altså ikke

løbe langsommere, end du plejer. Er du fx vant til at tage 6 x 800 meter i din intervaltræning, kan du skære den ned til fx 3 x 800 meter – som du vel at mærke løber lige så hurtigt som normalt.

Vær opmærksom på, at du under de to ugers nedtrapning meget nemt kan komme til at føle dig træt og uoplagt. Det skyldes, at hvilen får kroppen til at skrue op for reparationsprocesserne i musklerne, hvilket kan gøre dem hævede, trætte og måske tilmed ømme. Betragt følelsen som positiv, og bekræft dig selv i, at du er på rette vej. Det værste, du kan gøre, er at komme i tvivl om din form og pludselig fare ud og lave ekstra kvalitetstræning på falderebet. Det trætter kun dine ben og mindsker dine chancer for at gøre det godt på dagen. Hold dig til planen, og tro på, at du er klar. □

Så meget skal du træne:

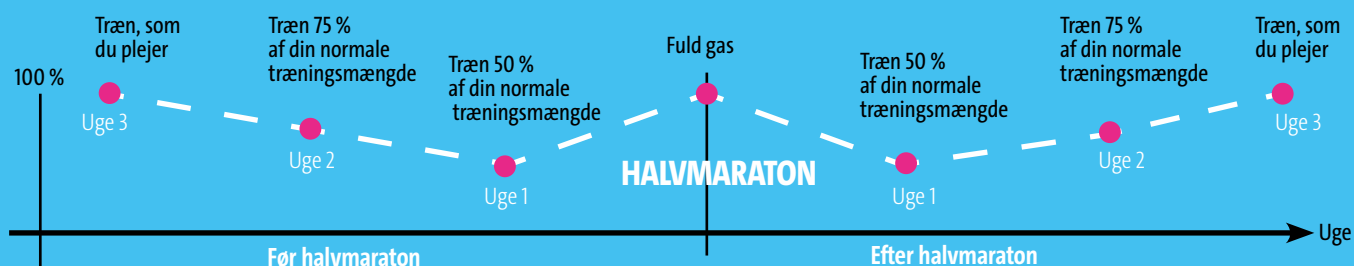
Følger du træningsprogrammet i Halvmaratonskolen, kommer nedtrapningen helt af sig selv. Planlægger du selv din træning, er her en rettesnor for den optimale restitution:



Spis dig til de sidste kræfter

Selv om du trapper ned for din træning i de sidste uger op til et løb, skal du huske, at din krop stadig er på overarbejde. Den er i fuld gang med at bygge sig selv op til en ny og stærkere udgave af sig selv. Hjælp den på vej ved at spise så sundt som muligt, mens renoveringen står på. Din krops vigtigste byggematerialer er godt med frugt og grønt, fuldkornsprodukter, magert kød og fisk samt lidt sundt fedt.

Men spis ikke mere, end du plejer. Mange langdistanceløbere tror fejlagtigt, at de skal spise ekstra mange kulhydrater i ugen op til løbet for at fylde brændstofdepoterne i kroppen op. Lad være med det. Du risikerer bare at blive tung og utilpas. Husk, at du har reduceret din træningsmængde, så du kommer faktisk en anelse i overskud på kaloribalancen og får fyldt dine depoter op helt automatisk, hvis du spiser normalt. Ud over den daglige kost er det nu ekstra vigtigt, at hvert eneste af de træningspas, du stadig har på programmet, efterfølges af et restitutionmåltid. Sørg for at spise senest 30 minutter efter træning, og lad måltidet indeholde både proteiner og kulhydrater. En skål havregryn eller to skiver fuldkornsbrød med mager ost er fint. Tag evt. lidt frugt til.



NB. Husk, at du skal bevare intensiteten i træningen og antallet af gange, du træner om ugen. Du skal blot skære drastisk ned på tiden, du er i gang hver gang – altså antallet af kilometer og intervaller.