

Bryd de 4 magiske
GRÆNSER.

Løbeprogrammer
fra 5k-42k



Bryd de 4 magiske grænser. Løbeprogrammer fra 5k-42k

Skrevet af Kim Petersen / [Rekordjagt](#)

Design og opsætning er udarbejdet af [Joy4design](#)



5 km løbeprogram: Løb under 20 minutter

Få et tolv ugers 5 km løbeprogram. Løbeprogrammet er lavet specielt til løbere, der drømmer om en tid på under 20 minutter på de 5 kilometer.

Sub 20 minutter grænsen er én af de "magiske" grænser for veltrænede motionsløbere. Tiden svarer til at løbe under 40 minutter på 10 km, 1:30 på halvmarathon, og 3 timer på marathon distancen.

Da de fleste 5 kilometer programmer tager udgangspunkt i begyndere (se bl.a. mit [5 km begynder program](#)), har jeg udarbejdet et detaljeret 5 km løbeprogram for sub 20 minutter løbere.

Andre ambitiøse løbere, der er villige til at give deres træning en ordentlig skalle, kan også benytte programmet.

Dette 5 km løbeprogram er dog udarbejdet efter løbere der træner 4-5 gange om ugen. Ved programmets start skal du helst kunne løbe 5 km distancen på mellem 20-23 minutter.

Filosofien bag et godt 5 km løbeprogram

Som i mange af de andre programmer her på sitet, vælger jeg at bruge tragtfilosofien i dette 5 km løbeprogram.

Løbeprogrammet er bygget op omkring 2 hårde kvalitetstræningspas pr. uge og 1 mellemhårdt træningspas.

På ét af de hårde træningspas arbejder vi på hastigheder over 4:00 pr km, så du får noget speed i benene.

Dette er dit hastighedsfundament.

På det andet hårde træningspas arbejder vi på hastigheder over 5 km tempo. Til gengæld er der lagt mere mængde ind i træningspasset, så vi får skabt et godt udholdenhedsfundament.

Formålet er at gøre dig i stand til at holde en høj fart over alle 5 km. Når vi har fået skabt både hastigheds- og udholdenhedsfundamentet over 6-10 uger sætter vi det hele sammen i 4-6 ugers meget specifik træning.

Målet er derfor – med en god grundform – at kunne træne sig op til at løbe 5 km under 20 minutter på mellem 10-16 uger.



Da 5 km distancen er en relativt kort distance, bør du generelt vælge intensitet fremfor mængde.

Glem dog ikke de lette kontinuerlige træningsture, der danner fundamentet for god [effektiv intervaltræning](#).

Fysiologien bag et løbeprogram til 5 km

For at kunne forstå hvordan dette 5 km løbeprogram er udformet, får du her en kort gennemgang af den fysiologi, der ligger bag.

5 km distancen er som de andre langdistancer primært en aerob distance. Dvs. at din præstationsevne over denne distance primært er betinget af hvor meget ilt din krop kan optage og hvor effektivt du benytter denne ilt.

Derfor benytter vi naturligvis intensive intervaller i løbet af programmet samt kontinuerlige ture i moderat tempo.

Disse typer af træningspas vil forbedre din aerobe motor og udnyttelsen af denne. Heri er der intet nyt under solen.

Udover at have en effektiv aerob motor, er det vigtigt, at du i din træning til 5 km distancen fokuserer på 2 ting yderligere.

Din løbeteknik og din evne til at arbejde med stigende mælkesyrekoncentrationer.

Mælkesyren kan blive din ven!

Du kan og bør løbe 5 km distancen på intensiteter, der ligger langt over din mælkesyretærskel.

Det betyder, at du må lære din krop at håndtere denne mælkesyre på bedst mulige måde.

Dette gør du ved at løbe på intensiteter, hvor du får dannet mælkesyre, og hvor du tillader din krop at arbejde med denne mælkesyre.

På længere distancer som halvmarathon og marathon er mælkesyre forbundet med træthed.

På disse distancer anses det generelt for at være en ulempe, at din krop producerer mælkesyre.

På 5 km distancen forholder tingene sig en smule anderledes.

Kan du træne din krop til at løbe 5 km ved høje mælkesyrekoncentrationer, vil du



også kunne producere mere energi, og derved løbe hurtigere.

Det kan altså være en fordel for din sluttid på 5 km at kunne producere og løbe ved en så høj mælkesyreproduktion som muligt!

Sådan bliver du et mælkesyremonster!

Der er ingen bedre træningsmetode til at træne mælkesyrehåndtering på langdistancer, end at benytte mellemdistance intervaller.

Intervaller på mellem 200-800m omkring 1500m-3000m tempo eller omkring 5-15 % hurtigere end 5 km tempo.

F.eks. 6 x 500m <2½-3 min pause> eller 20 x 200m.

Ulempen ved disse intervaller, er at denne intervaltype kan være ekstrem hård både fysisk og psykisk.

Jeg anbefaler derfor, at du ikke træner denne type intervaller i mere end 4 uger ad gangen og maksimalt 1 gang om ugen.

Disse mellemdistance intervaller kan du lægge ind i dit 5 km løbeprogram i en periode cirka 2-8 uger før dit hovedmål.

Din løbeteknik skal kunne følge med

Når du løber relativt lange distancer som halvmarathon og marathon er det meget sjældent, at din løbeteknik sætter den øvre grænse for, hvor hurtigt du kan løbe.

På 5 km distancen kan du dog godt få biomekaniske problemer med din løbeteknik. Dvs. at du rent teknisk ikke kan få dine ben til at løbe så hurtigt som det kræves af dig. Sagt på en anden måde, så føler du, at dine ben hele tiden "halser" efter.

Derfor bør du lægge nogle træningspas ind, hvor du får trænet din løbeteknik over høj intensitet.

Du kan selvfølgelig lægge løbeteknik øvelser ind i dit 5 km løbeprogram 1-2 gange om ugen.

Skifte til midt-fods eller forfodsløb, hvis du er hællander.

Ellers som jeg foreslår, simpelthen "blot" ligger nogle bakkesprinter á 120-300m ind i programmet.



Evt. sammen med nogle såkaldte stilløb á 80-100 m på 95 % af din maxfart.

For de fleste løbere vil dette være nok.

Målet med disse sprinter / øvelser er at få skabt et fartoverskud.

Du bør rent løbeteknisk føle at 4:00 min pr. km er et let tempo for dig at holde, så du kan løbe afslappet i dette tempo.

Specielt bakketræning er også med til at aktivere en større muskelmasse.

Det betyder, at du får en bedre træning på din muskulatur, hvor du pga. den høje hastighed bruger en meget stor andel af din muskelmasse på samme tid.

Disse træningspas hører til i et godt 5 km løbeprogram

En kort opsamling af de træningspas jeg mener hører til i et godt løbeprogram til 5 km – uanset om du er eliteløber eller motionsløber er som følger;

- Stilløb eller stigningsløb på 90-95 % af maxfart
- Bakkesprinter på mellem 120m-300m – i alt cirka 1500m-4000m
- Høj intensive intervaller på mellem 200-500m i 1500m-300m tempo – i alt cirka 2000m-5000m
- Specifikke 5km intervaller på mellem 500-2000m i 5000m tempo – i alt cirka 4000m-8000m
- Tempoløb: 5-10 % langsommere end 5km tempo – i alt cirka 3000m-6000m
- Moderate kontinuerligt løb: 10-20 % langsommere end 5km tempo – i alt cirka 8-12km

Derudover bør du naturligvis supplere op med restitutionsture.

Hvis du er til de længere løbetur, kan du løbe én lang tur på mellem 60-90 min om ugen.

Ret beset mener jeg dog ikke, det er nødvendigt for at kunne løbe en rigtig god 5 km.



Temposkema til dit 5 km løbeprogram

Jeg har udarbejdet et temposkema som passer til 5 km programmet i dette blogindlæg. Temposkemaet er udarbejdet efter en sub 20 minutter 5 km løber.

Men er dit mål f.eks. sub 21 min kan du naturligvis bruge samme regnemodel.

- 120 % af RP = 3:12
- 115 % af RP = 3:24
- 110 % af RP = 3:36
- 105 % af RP = 3:48
- 100 % af RP (Race Pace) = 4:00
- 95 % af RP = 4:12
- 90 % af RP = 4:24
- 85 % af RP = 4:36
- 80 % af RP = 4:48

Lette træningspas løbes under 4:48 min pr. km – altså 80 % af RP!
Regnestykket der er brugt er som følger;

Ønsket hastighed (ØH) = $RP \cdot (2 - \text{Procentsats} / 100)$.

For en 20 min løber der ønsker at løbe ved 90 % af RP er dette altså $(\text{ØH}) = 4:00 \cdot (2 - 90 / 100) = 4:24$ min pr. km.



12 ugers 5 km løbeprogram til sub 20 minutter

Uge	Træningspas #1	Træningspas #2	Træningspas #3
1	Bakkesprinter: 10 x 120m <jog tilbage>	15min opv. + 4-6km tempo @ 90 % af RP + 15min afj	35min moderat løb @ 80-85 % af RP
2	Intervaller: 4 x 400m <1min pause> + 8 x 200m <30sek> @ 110% – 115 % af RP	45min progressivt løb @ 80-90 % af RP	50min let løb inkl. 10 x 1min @ RP <1min jog>
3	Bakkesprinter: 12 x 120m <jog tilbage>	45min moderat løb @ 80-90 % af RP	0min moderat løb @ 80-85 % af RP
4	Intervaller: 12 x 400m <1½min pause> @ 110 % af RP	15min opv. + 5-7km tempo @ 90 % af RP + 15min afj.	45min fartleg m. ryk + á 1-3min @ 105 % af RP
5	Intervaller: 6 x 800m <2min pause> @ 105 % af RP	45min progressivt løb @ 85-95 % af RP	50min let løb inkl. 10 x 1½min @ RP <1min jog>
6	Bakkesprinter: 10 x 300m <jog tilbage>	45min moderat løb @ 80-90 % af RP	45min moderat løb @ 80-85 % af RP
7	Intervaller: 10 x 600m @ 105 % af RP	15min opv. + 3km tempo @ 95 % af RP + 15min afj.	45min progressivt løb @ 80-90 % af RP
8	Intervaller: 8 x 800m <2min pause> @ 105 % af RP	15min opv. + 4 * (1km @ RP / 1km @ 80 % af RP) + 15min afj.	60min let løb inkl. 10 x 2min @ RP <1min jog>
9	Intervaller: 2000m + 1500m + 1000m @ RP <3min pause>	15min opv. + 6-8km @ 90-95 % af RP + 15min afj.	50min moderat løb @ 80-85 % af RP
10	Bakkesprinter: 12 x 300m <jog tilbage>	45min moderat løb @ 80-90 % af RP	45min fartleg m. ryk + á 1-3min @ 105 % af RP
11	Intervaller: 5 x 1200m @ 102,5 % af RP <2½min pause>	15min opv. + 6-8km tempo @ 95 % af RP + 15min afj.	40min moderat løb @ 80-85 % af RP
12	Intervaller: 8 x 500m @ RP <2min pause>	35min let løb inkl. 3-5 x 30sek stigningsløb	Motionsløb 5km: Mål sub 20min!



Kommentar til 5 km løbeprogrammet

Løbeprogrammet er 12 uger langt.

Er der længere tid til dit hovedmål end 12 uger, så brug ugerne på at bygge en god grundform op.

Løb en masse kilometer i et tempo der ligger omkring 80-85 % af dit 5 km tempo f.eks. 3-5 ture á 40-50 min.

Suppler evt. med et træningspas, hvor du løber lidt let intervaltræning eller bakketræning f.eks. 15-20 x 30 sek eller 8-12 x 120 m bakkedash.

Du kan erstatte det tredje træningspas med en let tur, hvis du føler, at det ligger bedre til din mentalitet.

Træner du mere end 3 gange om ugen, så brug de resterende ture på 40-60 min let løb evt. med 3-5 stilløb á 20-30 sek undervejs.

Har du ikke mulighed eller lyst til bakketræning, kan du erstatte denne træningsmetode med 15-20 x 30 sek intervaller med 30 sek jog.



10 km Løbeprogram: Løb under de magiske 40 minutter

Står du og mangler et godt 10 km løbeprogram, og er dit mål at løbe under de magiske 40 minutter?

I dette blogindlæg finder du et komplet 12 ugers løbeprogram til 10 kilometer distancen. 10 km løbeprogrammet er målrettet ambitiøse løbere.

Udover dit løbeprogram til 10 km, får du gode råd til, hvordan du kan gøre programmet endnu sværere, således at du kan forbedre din tid yderligere.

Du vil også få gode råd til, hvordan du kan gå fra en god 10 km til en god halvmarathon eller sågar marathon.

Hvis du måtte have ambitioner om løb på de længere distancer 10 km distancen er én af de mest klassiske distancer indenfor løb.

Distancen var utroligt populær før marathon og halvmarathonbølgen for alvor skyllede ind over Danmark.

Flere af de store klassiske motionsløb i Danmark bl.a. Eventyrløbet i Odense, løbes over 10 km.

I de senere år er 10 km distancen i stigende grad blevet overskygget af en stadig større fokus på halvmarathon og marathon.

Dette synes jeg er en skam.

En god og hurtig 10 kilometer, er nemlig et rigtigt godt fundament, hvis du har ambitioner om at løbe rigtigt hurtigt på halvmarathon og marathondistancen.

Har du planer om på et tidspunkt at kunne løbe [under de magiske 3 timer på marathondistancen](#), eller under 1:30 på halvmarathon, er en 10 km tid på under 40 minutter et godt skridt på vejen.



Filosofien bag et effektivt 10 km løbeprogram

Som i de fleste andre løbeprogrammer her på rekordjagt.dk, har jeg valgt at bruge "tragtfilosofien."

Hvis du har været vant til at løbe halvmarathon og marathon vil du vide, at flaskehalsen i forhold til din formåen på disse to distancer, som oftest vil være at kunne holde et givent tempo over hele distancen.

Altså dét vi kalder for din udholdenhed eller som fagpersoner kalder for "modstandsdygtigheden."

På 10 km distancen spiller din udholdenhed naturligvis også en væsentlig rolle.

Men er du en løbertype, der ikke har været vant til at løbe høj intensiv træning som f.eks. intervaller, kan du få problemer med at kunne holde et højt nok tempo.

Skal du løbe under 40 minutter på 10 km, kræver det, at du kan løbe godt over 15km/t.

Jo mere over 15km/t du kan løbe, jo mere fartoverskud vil du have på distancen, og jo lettere vil det være at finde et godt flow i dit løb på distancen.

Relativ hurtighed

Når vi snakker hurtighed i forbindelse med 10 km løb, er det vigtigt, at vi skelner "relativ" hurtighed fra absolut hurtighed.

Når du er "relativ" hurtig betyder det, at du er hurtig i forhold til din 10 km målsætning. Relativ hurtighed i forhold til 10 km kan måles på distancer fra 1 km-5 km.

Er du relativt hurtig vil dine tider på de korte distancer f.eks. 3 km eller 5 km være bedre rent præstationsmæssigt end din 10 km tid.

Der findes forskellige tabeller, der kan måle dette, den mest kendte er nok [Jack Daniels tabel](#) på Runsmartproject.

Sådan bruger du Jack Daniels vDot beregner

1. Indtast den løbede distance f.eks. 3km (husk at bruge km i stedet for mi som er miles)
2. Indtast din tid på distance f.eks. 11:00
3. Tryk på "calculate"
4. Tryk på "equivalent"



Nu kan du se, hvad du burde kunne løbe en 10 kilometer på.
Hvis du har løbet din 3 km test på 11:00 – du skulle nu gerne se en tid på 39:27.

Distance km
Time
Pace km
or
VDOT: 52.8
Wind, temperature, and altitude effects

Race Paces | Training | **Equivalent**

This tab shows you the equivalent race performances for the time you entered.* #

Race	Time	Pace/Mi	Pace/Km
Marathon	03:02:10	06:57	04:19
Half marathon	01:27:20	06:40	04:08
15K	01:00:40	06:30	04:03
10K	00:39:27	06:21	03:57
5K	00:19:02	06:07	03:48
3Mi	00:18:20	06:07	03:48
2Mi	00:11:53	05:56	03:41
3K	00:11:01	05:54	03:40
1Mi	00:05:34	05:34	03:27
1500m	00:05:09	05:31	03:26

Du skulle gerne kunne se følgende billede efter du har tastet din tid på en given distance ind i beregneren. (klik for at forstørre).

Jo langsommere din 10 km tid er i forhold til denne tid, jo større relativ hurtighed besidder du.

Jo tættere på denne tid din 10 km ligger jo mindre relativ hurtighed har du.
Omvendt kan du også se, at du for at kunne løbe under 40 min på en 10 km, gerne skal kunne løbe under 11:11 på 3 km!

Løber du langsommere end 11 min 11 sek, er din relative hurtighed i forhold til at kunne løbe under 40 min på 10 km distancen dårlig – og du må forbedre denne.

Absolut hurtighed

Når du ser en 100 m løber i TV'et ser du på en løber, der har en høj absolut hurtighed. Dvs. har en høj maksimal. fart som målt via et speedometer.

Du kan måle din absolutte hurtighed ved at finde din tid på 30 m-60 m!
For os er den relative hurtighed mest interessant, så når jeg snakker om hurtighed i denne artikel, mener jeg altså "relativ" hurtighed.

Derfor tager dette 10 km løbeprogram udgangspunkt i god 5 kilometer træning de første 4 uger.

Vi skal nemlig have "bygget" den nødvendige hurtighed og power ind i dine ben.
Føler du, at du efter de 4 uger stadigvæk har brug for mere "speed" og "power," kan du bruge 2 uger mere på 5 km træningen.



I de resterende 8 uger vil vi derefter arbejde med din evne til at opretholde et højt tempo over hele 10 km distancen.

Over alle 12 uger vil der være et jævnt fokus på at forbedre din grundudholdenhed.

Det betyder, at du – hvis du ønsker det – kan springe direkte over i et halvmarathon – eller marathon program efter at have gennemført en hurtig 10 km.

I næste afsnit kan du læse de grundlæggende fysiologiske og psykiske begrundelser, der ligger bag løbeprogrammet til 10 km.

Har du ikke lyst til det alt det “tunge,” kan du springe direkte til programmet.

Fysiologien og psykologien bag et 10 km løbeprogram

10 km distancen minder på mange måder mere om 5 km distancen end om halvmarathon og marathondistancen.

Dvs. du kan godt løbe en god 10 km på 5 km træning og omvendt.

For at være god på begge disse distancer handler det nemlig primært om at have en stor motor.

Du bør have et godt kondital, og ikke mindst en god løbeøkonomi.

Når du har en god løbeøkonomi bruger du din motor effektivt.

Heri er der ingen forskel i forhold til 5 km distancen!

I modsætning til den korte 5 km, stiller 10 km distancen dog større krav til at kunne opretholde det høje tempo over længere tid.

Rent træningsmæssigt betyder dette, at vi har brug for længere intervaller på 10 km end på 5 km.

Et træningspas som f.eks. 4 x 2000 m er meget specifikt målrettet mod at gøre din specifikke 10 km udholdenhed bedre.

Et andet godt træningspas vil være en tempotur på mellem 5-7 km i dit ønskede 10 km tempo.

Det betyder dog ikke, at du må “glemme” de kortere og mere høj intensive intervaller.



Disse er stadigvæk meget vigtige i forhold til at forbedre dit kondital og din hurtighed. En god idé er også at inkludere bakkesprinter i din 10 km træning.

Bakkesprinter er med til at forbedre din power og hurtighed.

Samtidig er bakkesprinter ikke så hårdt ved benene som almindelige sprinter.

Du kan starte med 2-3 % (hældningsgraden) bakker á 120-200 m.

Øg undervejs til 4-6 % bakker á 150-300 m, når du føler at din power i benene er blevet bedre.

Betragt således løb opad bakker lidt ligesom cykling opad bakker.

Det kræver mere kraft og power i benene for at komme godt opad en 8 % bakke end en 4 % bakke.

For yderligere at forbedre din hurtighed kan du omlægge din løbestil til [forfodsløb](#), hvis du er udtalt hællander.

Vær mentalt klar på 10 km distancen

På 10 km distancen vil du arbejde ved cirka 90-95% af din maxpuls over hele distancen, hvis du er godt gennemtrænet.

Det betyder, at du arbejder ved en intensitet, der ligger godt over din mælkesyretærskel og i relativ lang tid!

Du bliver således ved med at akkumulere mælkesyre under hele distancen. På den sidste halvdel af løbet mærker du en stigende brændende fornemmelse i lunger og lår.

Rent mentalt må du indstille dig på, at det kommer til at gøre ondt. Specielt på de sidste 2-3 km vil du opleve at arbejde under maksimalt stress. Din puls vil her være meget tæt på det maksimale.

I modsætning til halvmarathon og marathondistancerne vil du ikke kunne finde en helt ligeså god og komfortabel rytme.

Derfor handler det om ikke at lade sig påvirke af mælkesyren, der for alvor plejer at sætte ind ved cirka 5-7 km.

Et godt råd til dig, hvis du føler, at den sidste halvdel af distancen bliver for uoverskuelig. Når mælkesyren står ud af begge øre, vil det være fornuftigt at lægge små delmål ind undervejs.



Dvs. tænk ikke mere end frem til næste sving, næste træ eller det “flotte røde hus.”
Du bør hele tiden har et kort mål inden for rækkevidde.

Jo mere træt du bliver, jo kortere skal disse delmål være.

Husk også på, at det **SKAL** gøre ondt på 10 kilometer distancen for at du kan præstere dit absolut bedste.

De løbere, der ligger omkring dig, har det sandsynligvis ligeså hårdt.

Lær at have ondt – uden at have ondt af dig selv?

Træningsmæssigt handler det om at få løbet nogle gode tempoløb og længere intervaller. På disse intervaller får du testet din mentale formåen i forhold til at holde et højt tempo, selv når det gør rigtigt ondt.

Efter min mening er 2000 m og 3000 m intervaller gode hertil.
En ofte brugt mental teknik er visualisering.

I et ældre svensk studie bad en gruppe forskere en løber om at løbe samme løb 3 gange. Første gang bad de løberen gøre sit bedste.

Anden gang fik han en målsætning at løbe efter.

Og tredje gang gav de ham en målsætning, samt et positivt visuelt billede af, hvordan det ville se ud, når han opnåede målsætningen.

Den klart bedste tid opnåede løberen i tredje forsøg.

Brug visualisering til at skabe en følelse og tro på, at du kan opnå en bestemt tid.

Men husk på – og det er vigtigt – at den målsætning du visualiserer skal være realistisk. Det har ingen effekt, at du visualiserer en 10 km tid på 27 min.

Disse træningspas hører til et godt 10 km løbeprogram

Da 10 km distancen som før omtalt minder en hel del om 5 km distancen, vil mange af de samme træningspas selvsagt gå igen.

Den eneste markante forskel vil være det fokus, der ligger på intervaller mellem 1000-3000m i den sidste halvdel af løbeprogrammet.

De træningspas, du finder i dette 10 km løbeprogram, er som følger;



- Bakkesprinter på mellem 120-300m – op til 3000m
- Korte intervaller på mellem 400m-1000m i cirka 3k-5k tempo – i alt 4000m-6000m
- Specifikke 10km intervaller på mellem 1000m-4000m i cirka 10k-21.1k tempo – i alt 6000m-10000m
- Korte Tempo på mellem 4-6km i cirka 10k tempo
- Længere tempoløb på mellem 8-12km cirka 5-10 % langsommere end 10km tempo
- Moderate kontinuerlige ture på mellem 10-15km cirka 10-20% langsommere end 10km tempo

Kan du ikke undvære din ugentlige lange træningstur, kan du selvfølgelig plotte den ind i 10 km løbeprogrammet, hvor du har lyst og overskud til dette.

Temposkema

For de løbere der har som mål at løbe under 40 minutter, har jeg lavet følgende temposkema.

Måske kan du genkende det for sub 20 min 5 km programmet?

Du bør således kunne holde de samme hastigheder i din træning.

Forskellen består naturligvis i, at du nu må holde tempoet over længere tid.

Dette er logisk nok, da 10 km distancen er dobbelt så lang som 5 km distancen.

- 120 % af RP = 3:12
- 115 % af RP = 3:24
- 110 % af RP = 3:36
- 105 % af RP = 3:48
- 100 % af RP (Race Pace) = 4:00
- 95 % af RP = 4:12
- 90 % af RP = 4:24
- 85 % af RP = 4:36
- 80 % af RP = 4:48

Regnestykket er som følger;



Ønsket hastighed (ØH) = RP*(2-Procentsats/100).

For en 40min løber, der ønsker at løbe ved 90 % af RP, er dette altså $(\text{ØH}) = 4:00 * (2 - 90/100) = 4:24$

Du kan bruge samme formel, selvom du ikke har 40 minutter som målsætning men f.eks. 45min eller 37min.



10 km løbeprogram til sub 40 min

Uge	Træningspas #1	Træningspas #2	Træningspas #3
1	Bakkesprinter: 15 x 120m "all-out" <jog tilbage>	Tempo: 10-12km moderat løb @ 90 % af RP	60min fartleg m. 10 ryk á 20sek 95 % af maxfart
2	Intervaller: 12 x 400m @ 115 % af RP <90sek pause>	Progressivt løb: 8km @ 90 % af RP + 4km @ 95 af RP	60min let løb inkl. 10 x 45sek @ 120 % af RP
3	Bakkesprinter: 15 x 120m "all-out" <jog tilbage>	Tempo: 10-12km moderat løb @ 90 % af RP	60min fartleg m. 14 ryk á 20sek 95 % af maxfart
4	Intervaller: 12 x 500m @ 110-115 % af RP <1½min pause>	Progressivt løb: 6km @ 90 % af RP + 6km @ 95 % af RP	60min let løb inkl. 14 x 45sek @ 120 % af RP
5	Bakkesprinter: 10 x cirka 300m "all-out" <jog tilbage>	Intervaller: 5 x 2000m @ 95 % af RP <2min pause>	60min moderat løb @ 90 % af RP
6	Intervaller: 6 x 1000m @ 105-110 % af RP <3min pause>	Progressivt løb: 3km @ 95 % af RP + 3km @ RP	60min fartleg m. 6 ryk á 1-3 min @ 110 % af RP
7	TEST: 5km testløb "all-out"	60min moderat løb @ 90 % af RP	60min let løb inkl. 12 x 1½min @ 110 % af RP
8	Intervaller: 5 x 1500m @ 105% af RP <3min pause>	Intervaller: 3 x 3000m @ 95 % af RP <2min pause>	60min moderat løb @ 85-90 % af RP
9	Intervaller: 8 x 1000m @ 105 % af RP <1½pause>	Progressivt løb: 8km @ 90 % af RP + 5km @ RP	60min fartleg m. 8 ryk á 1-3 min @ 110 % af RP
10	Intervaller: 5 x 1500m @ RP-105 % af RP <1½min pause>	TEST: 7km testløb "all-out" – skal være tæt på 10km tid!	60min let løb inkl. 15 x 1½min @ 110 % af RP
11	Intervaller: 4 x 2000m @ RP-105 % af RP <2min pause>	Intervaller: 4000m + 2 x 2000m @ RP <2min pause>	60min moderat løb @ 85-90 % af RP
12	Intervaller: 8 x 500m @ RP <1min pause>	35min let løb inkl. 3-5 x 30sek stigningsløb	Motionsløb 10km: Mål sub 40min!



Kommentar til 10 km løbeprogrammet

Som du kan se, består programmet af 2 kvalitetspas (#1+#2) + 1 moderat hårdt træningspas(#3).

Du kan evt. erstatte det moderat hårde træningspas "træningspas #3" med en længere tur i moderat tempo.

F.eks. 60-80 min ved 85-90 % af RP.

Forlæng den moderate tur, hvis du føler, at det ikke er noget problem at holde selve tempoet på de 4:00 min pr. km.

Dermed kan du vælge at fokusere mere på din generelle udholdenhed.

Dette skift af fokus kan være en fordel, hvis du vil fokusere på halvmarathon og [marathon træning](#) senere hen.

Du kan også erstatte træningspasset med en let tur på 30-40 min, hvis du får problemer med din restitution undervejs i programmet.

Træner du allerede mere end 3 gange om ugen f.eks. 5 gange, kan du supplere op med moderate og lettere ture omkring 75-85 % af din RP.

Hvis der ikke er nogle bakker, i nærheden af hvor du bor, kan du løbe dine spurter på et atletikstadion eller en strækning, som er lettere opadgående.

Løb aldrig på en strækning, der hælder nedad.

Selvom det giver dig ekstra hastighed, belaster det benene i voldsom grad, og kan medføre skader.

Har du god tid dvs. er der lang tid til dit hovedmål, vil jeg anbefale, at du gennemfører et [5 km træningsforløb](#) først.

Dermed opnår du en øget fokus på din hurtighed.

Som tidligere nævnt er det langt lettere at løbe en hurtig 10 km, hvis du har et godt hastighedsfundament på plads.



Du kan også bruge dette 10 km løbeprogram på distancer, som er lidt længere end 10 km.

Her tænker jeg specielt på Marselisløbet 12km og Eremitageløbet 13.3km.

Det kan i disse tilfælde være en idé at lægge 2-3km mere på tempoturene og 10-15min mere på den moderate tur.

I hovedtræk bør du dog kunne klare dig med at løbe efter et 10 km løbeprogram på disse distancer.

Gør dit 10 km løbeprogrammet endnu mere udfordrende.

Føler du, at træningen går rigtig godt kan du gøre flg;

Forkort pauselængden med 30-45 sekunder på dine intervaller, og se om du stadigvæk kan holde hastigheden.

Med en kortere pauselængde stresser du kroppen, og din intervaltræning vil komme til at ligne en rigtig løbssituation endnu mere.

Har du overskud på dine tempoture, kan du vælge én af to ting.
Du kan vælge at sætte hastigheden op.

Dette kan du gøre, hvis du håber at kunne løbe endnu hurtigere end din oprindelige målsætning.

Du kan også vælge at forlænge tempoturen med 2-4 km.

Denne valgmulighed er specielt relevant for løbere, der gerne vil løbe halvmarathon og marathon på et tidspunkt.

Restituerer du godt imellem dine hårde træningspas, kan du prøve at gøre dine moderate og lette træningsture en smule hårdere for at få en større træningseffekt.

Men vær forsigtig.

Du skal have nok hvile mellem dine hårde træningspas, så du kan holde dine tider. Start med at løbe 5-10 sek hurtigere pr.km og notér så ned, hvordan din krop reagerer på det.

Målet er på sigt at finde det højest mulige tempo du kan holde, uden at det går ud over din kvalitetstræning.

God fornøjelse med dit 10 km løbeprogram!



Halvmarathon løbeprogram: Løb under 1 time 30 minutter

Har du en målsætning om at løbe under 1 time og 30 minutter og kunne du godt bruge et halvmarathon løbeprogram?

Hvis svaret er "ja", så læs med her, hvor du får to varianter af halvmarathon løbeprogrammer, der begge har til formål at få dig under de magiske halvanden time på halvmarathondistancen.

Programmerne og strategierne i begge løbeprogrammer er ikke mere komplicerede, end at de kan benyttes af alle halvmarathonløbere, der ønsker at forbedre deres løbetider på denne populære distance.

For at bruge programmerne er det dog et "must," at du er i stand til at træne mindst 3 gange om ugen.

De to filosofier bag et godt halvmarathon løbeprogram

Overordnet set findes der to forskellige træningsstrategier, som du kan benytte i dit halvmarathon løbeprogram alt afhængig af, hvilken type løber du er.

Disse to strategier er:

- Et marathonbaseret halvmarathon program
- Et 10km baseret halvmarathon program

Et marathonbaseret løbeprogram til halvmarathon bygger på et udholdenhedsfundament og kan benyttes, hvis din halvmarathon træning indgår i et marathontræningsforløb, eller hvis du senere hen har planer om at løbe marathon.

Et 10km baseret halvmarathon løbeprogram bygger derimod på et intensitetsfundament. Dette løbeprogram kan benyttes, hvis du ikke ønsker de lange løbeture, ikke har nogle planer om at bruge halvmarathontræningen som løftestang til et marathon, eller har en formodning om, at du responderer bedre på høj intensive træningspas.

Min egen PR på halvmarathon stammer fra et 10km baseret halvmarathon løbeprogram, hvor min længste tur i løbet af de sidste 3-4 måneder op til løbet var 12km.

I mit virke som løbetræner har jeg dog ofte trænet løbere, der i deres



marathontræning har sat relativt store personlige rekorder på halvmarathon.

Det er altså muligt at løbe rigtigt hurtigt på begge strategier.

Til at planlægge begge løbeprogrammerne med, har jeg valgt benytte [tragtfilosofien](#), som i de fleste andre løbeprogrammer på denne løbeblog.

Læs også en stor træningsguide om [træning til halvmarathon](#).

Fysiologien bag et løbeprogram til halvmarathon

For at vide, hvorfor du kan få succes med begge strategier, bør du kende lidt til en række “praktiske” og fysiologiske forhold bag et halvmarathonløb.

Den “praktiske” tilgang til en halvmarathon.

Halvmarathondistancen er ikke så lang at du når at møde muren. Ergo behøver du ikke at gennemføre de helt lange træningsture som f.eks. på marathondistancen.

Du bør nemlig hele tiden have følgende in mente;

Er din længste træningstur 12km i din halvmarathontræning, svarer det til en længste tur i din marathontræning på 33km – i begge tilfælde har du cirka 9km til den fulde distance. Endvidere skal du huske på, at de 9km fra 33-42km føles langt hårdere for kroppen end de 9km fra 12-21km – alt andet lige!

På den anden side bliver et halvmarathon løbet på så “moderate” løbehastigheder, at du ikke bør få problemer rent løbeteknisk med at holde tempoet.

Det betyder, at udfordringen for en halvmarathonløber stort set altid vil være at **kunne** holde det ønskede tempo over hele distancen.

Derfor kan det en god idé at benytte et marathond fundament med lange træningsture, fordi det givetvis vil medføre en større modstandsdygtighed.

Den fysiologiske tilgang

Oversat til fysiologiske forhold handler halvmarathontræning om enten at gøre din motor så stor (højt kondital) og effektiv (god løbeøkonomi), at du kan tillade dig at bruge en meget lille del af din motor over halvmarathondistancen – hvilket er det, du i princippet gør ved meget intensiv 10km træning.

Eller at udnytte en større procentdel af din motor, som du gør, når du bruger marathondbaseret halvmarathontræning.



Videnskabelige studier peger dog på, at det er noget sværere for veltrænede løbere at forbedre udnyttelsesprocenten (det kræver mere træning), end det er at forbedre motorens størrelse og effektivitet (se artiklen "[effektiv løbetræning for veltrænede langdistanceløbere](#)" for kildehenvisninger).

Dette er én af grundene til, at jeg normalt vil anbefale dig at fokusere en anelse mere på træningsintensitet fremfor træningsmængde, hvis du ikke skal løbe marathon i samme træningsperiode.

Det er nemlig primært på høje intensiteter / løbehastigheder, at du opnår forbedringer på dit kondital og løbeøkonomi.

F.eks. i stedet for at løbe 20-25km i roligt tempo, vil det givetvis være mere træningseffektivt for dig at løbe 12-15km i moderat tempo.

Arbejdsfysiologi og halvmarathonløb

Da et halvmarathon bliver løbet lige under din mælkesyretærskel, som normalt ligger ved 80-85 % af din VO₂max (kondital), kan vi altså forbedre vores præstationsevne på distancen ved at forbedre vores kondital.

Dermed vil 80-85 % af vores kondital være et højere tal, hvilket resulterer i en højere løbehastighed.

Den anden mulighed er at forskubbe mælkesyretærsklen, så vi udnytter en større procentdel af vores VO₂max.

Mælkesyretærsklen er det punkt, hvor du begynder at danne mere mælkesyre i musklerne, end du kan nå at fjerne.

Dermed ophober du mælkesyre i musklerne, hvilket er forbundet med hurtig indtræffen af træthed.

Er du interesseret i at læse mere om VO₂max, mælkesyretærskel og løbeøkonomi, [download min gratis e-bog om løb og løbetræning](#).



Temposkemaer for de to løbeprogrammer til halvmarathon

Hermed følger to temposkemaer til de to halvmarathon løbeprogrammer.

Det første temposkema skal bruges i første halvmarathon løbeprogram, som er 10k baseret.

Det andet temposkema skal bruges til det halvmarathon program, der er marathonbaseret dvs. hvor halvmarathontræningen indgår som en del af et marathontræningsforløb.

Det betyder også at RP i det andet temposkema er 4:27, hvilket svarer til en marathontid på 3:07:36 og dermed en halvmarathontid på 1t30min.

- 120 % af RP = 3:24
- 115 % af RP = 3:37
- 110 % af RP = 3:49
- 105 % af RP = 4:02
- 100 % af RP (Race Pace) = 4:15
- 95 % af RP = 4:28
- 90 % af RP = 4:40
- 85 % af RP = 4:53
- 80 % af RP = 5:06
- 115 % af RP = 3:48
- 110 % af RP = 4:01
- 105 % af RP = 4:14
- 100 % af RP (Race Pace) = 4:27
- 95 % af RP = 4:39
- 90 % af RP = 4:55
- 85 % af RP = 5:07
- 80 % af RP = 5:20

Regnestykkerne er som følger;

Ønsket hastighed (ØH) = $RP \cdot (2 - \text{Procentsats}/100)$.

For en 1 time og 30 minutter løber, der ønsker at løbe ved 90 % af RP, er dette altså (ØH)
 $= 4:15 \cdot (2 - 90/100) = 4:40$

Du kan bruge samme formel, selvom du ikke har 1 time og 30 minutter som målsætning men f.eks. 1 time og 45 minutter.



16 ugers halvmarathon løbeprogram sub 1 time og 30 minutter

Uge	Træningspas #1	Træningspas #2	Træningspas #3
1	40-50min moderat løb @ 85 % af RP	40-50min progressivt løb @ 85-90 % af RP	40-50min moderat løb @ 85 % af RP
2	40-50min moderat løb @ 85 % af RP	40-50min progressivt løb @ 85-90 % af RP	40-50min moderat løb @ 85 % af RP
3	40-50min moderat løb @ 85 % af RP	40-50min progressivt løb @ 85-90 % af RP	40-50min moderat løb @ 85 % af RP
4	40-50min moderat løb @ 85 % af RP	40-50min progressivt løb @ 85-90 % af RP	40-50min moderat løb @ 85 % af RP
5	Intervaller: 10 x 500m @ 115 % af RP <1min pause>	50-60min fartleg m. 10 ryk á 1min @ 105 % af RP	40-50min moderat løb @ 90 % af RP
6	Intervaller: 7 x 800m @ 110 % af RP <1½min pause>	40-50min progressivt løb @ 90-95 % af RP	40-50min moderat løb @ 90 % af RP
7	Tempoløb: 4-5km tempo @ 102,5-105 % af RP	50-60min fartleg m. 10 ryk á 1min @ 105 % af RP	50-60min moderat løb @ 90 % af RP
8	Intervaller: 6 x 1000m @ 110 % af RP <1½min pause>	40-50min progressivt løb @ 90-95 % af RP	50-60min moderat løb @ 90 % af RP
9	Intervaller: 15 x 500m @ 115 % af RP <45sek pause>	50-60min fartleg m. 10 ryk á 1½min @ 105 % af RP	50-60min moderat løb @ 95 % af RP
10	Tempoløb: 7-8km tempo @ 102,5-105 % af RP	45-55min progressivt løb @ 90-95 % af RP	50-60min moderat løb @ 95 % af RP
11	Intervaller: 5 x 1500m @ 107,5-110 % af RP <2min pause>	50-60min fartleg m. 10 ryk á 1½min @ 105 % af RP	50-60min moderat løb @ 95 % af RP
12	Testløb: 10k @ "all-out"	45-55min progressivt løb @ 90-95 % af RP	50-60min moderat løb @ 95 % af RP
13	Intervaller: 4 x 2000m @ 102,5-105 % af RP <2min pause>	50-60min fartleg m. 5 ryk á 3min @ RP	50-60min moderat løb @ 95 % af RP, sidste 15min @ 102,5 % af RP
14	Intervaller: 3 x 3000m @ 102,5 % af RP <2min pause>	45-55min progressivt løb @ 90-102,5 % af RP	50-60min moderat løb @ 95 % af RP, sidste 15min @ 102,5 % af RP
15	Intervaller: 5 x 1000m @ 102,5 %-105 % af RP+ 1 x 500m "all-out" <1min pause>	30-40min fartleg m. 3 ryk á 3min @ RP	30-40min moderat løb @ 95 % af RP, sidste 10min @ 102,5 % af RP
16	Intervaller: 6 x 500m @ RP <1½min jog>	20-30min moderat løb @ 90 % af RP	Motionsløb ½marathon: Mål sub 1t30min



Kommentar til halvmarathon løbeprogrammet

Det første halvmarathon løbeprogram er udarbejdet, så du kan løbe en rigtig god 10km i løbet af de 16 uger – sat ind i programmet som 10k test.

Fokus er på intensitet fremfor varighed i træningen, og du bør kunne opfylde din målsætning om en sub 1t30min tid ved at følge tempoangivelserne i programmet.

Fordelingen af træningen er således; 1 hårdt intervaltræningspas, og to moderat hårde kontinuerlige træningspas.

Specielt **træningspas** #3 vil i den sidste periode op til løbet være at regne som et hårdt træningspas.

På dine progressive løb, øger du tempoet langsomt undervejs f.eks. kan et 40min progressivt løb se således ud;

De første 20min @ 90 % af RP, næste 15min @ 92,5 % af RP (en øgning på cirka 7-8 sekunder pr.km), de sidste 5min @ 95 % af RP (yderligere en øgning på 7-8sek pr. km).
Leg lidt med din løbehastighed på de progressive træningspas.

På dine fartlege bør du holde cirka 85-90 % af RP, når du ikke laver rykkene.

Har du overskud på intervallerne, vil jeg anbefale, at du begynder at jogge i pauserne på cirka 75-80 % af RP fremfor at sætte hastigheden i træningen op.

At jogge i pauserne gør træningen mere specifik, hvilket du stort set altid er interesseret i.

Er der kortere tid end 16 uger til dit halvmarathonløb og du er god form allerede, kan du godt skippe de første 4 uger af programmet, som er en slags intro uger.



Halvmarathon løbeprogram: marathon 3t7min / halvmarathon 1t30min

Uge	Træningspas #1	Træningspas #2	Træningspas #3
1	Intervaller: 12 x 500m @ 110 % af RP <1min pause>	50-60min moderat løb @ 90-95 % af RP	90-100min let løb @ 80-85 % af RP
2	Intervaller: 6 x 1000m @ 110 % af RP <1½min pause>	50-60min moderat løb @ 90-95 % af RP	90-100min let løb @ 80-85 % af RP
3	Tempo: 6-8km tempo @ 105-107,5 % af RP	50-60min moderat løb @ 90-95 % af RP	90-95 % af RP 90-100min let løb @ 80-85 % af RP
4	Intervaller: 5 x 1500m @ 110 % af RP <2min pause>	50-60min moderat løb @ 90-95 % af RP	90-100min let løb @ 80-85 % af RP
5	Intervaller: 8 x 1000m @ 110 % af RP <1½min pause>	60-70min moderat løb @ 90-95 % af RP	16-18km moderat løb @ 95 % af RP
6	Tempo: 8-10km tempo @ 105-107,5 % af RP	60-70min moderat løb @ 90-95 % af RP	110-120min let løb @ 80-85 % af RP
7	Intervaller: 5 x 2000m @ 107,5-110 % af RP <2min pause>	60-70min moderat løb @ 90-95 % af RP	15min let løb + 7 x 2000m @ 102,5 % af RP <0,5km jog> + 15min let løb
8	Intervaller: 1 x 3000m + 2 x 2000m + 3 x 1000m @ 107,5-110% af RP <2min pause>	60-70min moderat løb @ 90-95 % af RP	20-22km moderat løb @ 95 % af RP
9	Tempo: 8-10km tempo @ 105-107,5 % af RP	70-80min moderat løb @ 90-95 % af RP	110-120min let løb @ 80-85 % af RP
10	Intervaller: 3 x 3000m @ 105-107,5 % af RP <3min pause>	70-80min moderat løb @ 90-95 % af RP	15min let løb + 6 x 3000m @ 102,5 % af RP <0,5km jog> + 15min let løb
11	Intervaller: 1 x 5000m @ 107,5 % af RP + 4 x 500m @ 110 % af RP <1min pause>	70-80min moderat løb @ 90-95 % af RP	15-18km moderat løb @ 95 % af RP
12	Tempo: 4-5km tempo @ halvmarathon RP	30-40min let løb inkl. 4-5 x 100m stigningsløb	Motionsløb ½ marathon: Mål sub 1t30min
13	40-50min let løb @ 80-85 % af RP	40-50min moderat løb @ 90-95 % af RP	110-120min let løb @ 80-85 % af RP
14	Intervaller: 3 x 5000m @ 105 % af RP <5min jog>	40-50min moderat løb @ 90-95 % af RP	15min let løb + 10km @ RP + 8km @ 102,5 % af RP + 2km "all-out" +15min let løb
15	Tempo: 6-8km tempo @ 102,5 - 105 % af RP	30-40min moderat løb @ 90-95 % af RP	60min let løb @ 80-85 % af RP
16	Intervaller: 6 x 500m @ marathon RP <1½min jog>	30-40min let løb inkl. 4-5 x 100m stigningsløb	Motionsløb marathon: Mål sub 3t10min

Kommentar til halvmarathon løbeprogrammet

Det sidste halvmarathon løbeprogram er egentligt et marathonprogram til sub 3 timer og 10min, men med et delmål der hedder sub 1t30min på halvmarathon efter 12 uger.

Programmet indeholder derfor en del flere km og intensiteten er lidt mindre end i det første halvmarathonprogram – specielt med fokus på den lange tur.

Fordelingen af træningen er: 1 hårdt intervaltræningspas, 1 lang tur med stigende intensitet undervejs i programmet (max 2 timers varighed kan dog øges til 2t30min hvis du er vant til de lange ture), og 1 moderat træningspas á en varighed på 50-80min.

Du kan variere den moderate tur og i stedet inkludere progressivt løb af samme varighed eller noget fartleg (se første halvmarathon løbeprogram).

Har du tid, lyst og lejlighed til at øge din træning, anbefaler jeg at lægge 1-2 lette løbeture á 40-50min ved 80-90 % af RP ind i løbeprogrammet.

God fornøjelse!



Marathon under 3 timer: Få 20 ugers træningsprogram

Drømmen om at løbe et marathon på under 3 timer, er for mange motionsløbere det ultimative mål.

Blot 4 ud af 100 løbere når under de magiske 3 timer på et marathon, så du er i meget fint selskab, hvis du når dit drømmemål.

Det **ER** en kæmpe udfordring for de fleste marathonsløbere at nå under 3 timer på et marathon.

Men når det lykkes er det en kæmpe succes oplevelse, som du vil huske i resten af dit liv.

For at nå under 3 timer marathondistancen kræver det, at du har en seriøs og tålmodig tilgang til din løbetræning.

Mange sub 3 timer løbere, har trænet i mange år, før de når under 3 timer for første gang. Men ved at træne struktureret og målrettet kan du komme et stort skridt nærmere dit drømmemål inden for kort tid.

Og hvem ved om du bryder 3 timers grænsen i første forsøg?

Få min filosofi og et 20 ugers detaljeret sub 3 timers træningsprogram til slut i indlægget.

Kan jeg løbe et marathon under 3 timer?

Det allerførste spørgsmål mange marathonsløbere stiller sig selv:

“Er det realistisk, at jeg kan løbe under 3 timer på et marathon?”

Hvorvidt du har en realistisk mulighed for at løbe under de “magiske” 3 timer afhænger af mange forskellige ting.

Der findes både ting, du selv har indflydelse på. F.eks. hvilket marathonsløb du vælger til “sub 3 timer attentatet”, men også ting som du er uden indflydelse på, f.eks. om det ligger naturligt for dig at løbe marathon.

I dette første afsnit får du en opsamling af de faktorer, jeg mener hhv. øger og forringer dine muligheder for at løbe et marathon under 3 timer.



Det er dog vigtigt at pointere, at selvom du skulle støde på flere ting der peger i den gale retning, kan du måske godt alligevel løbe et sub 3 timer marathon.

9 faktorer der øger dine muligheder for at løbe marathon under 3 timer

- Du har mere end 1 års løbeerfaring med struktureret træning
- Du har en halvmarathontid på under 1:25:00
- Du er under 40 år gammel
- Du vejer under 70 kg
- Du træner 5 eller flere gange om ugen
- Du løber dit marathon på en flad hurtig rute f.eks. i Berlin, Frankfurt, eller Rotterdam
- Du løber marathon i temperaturer på mellem 5 og 15 grader
- Du gør ikke debut på marathondistancen
- Du har valgt de rette forældre – du har et vist talent for at løbe!

9 faktorer der forringer dine muligheder for at løbe marathon under 3 timer

- Du har under 1 års erfaring med løbetræning
- Du har en halvmarathontid på over 1:27:00
- Du er over 40 år gammel
- Du vejer mere end 80 kg
- Du træner 3 eller færre gange om ugen
- Du har flere afbræk i din træning pga. rejser, arbejde eller festivitas
- Du løber marathon på en kuperet eller meget kuperet rute
- Du løber marathon i temperaturer over 15 grader
- Du gør debut på marathondistancen

Skru på de knapper, du kan skrue på

Hvis du virkelig går med drømmen om at løbe under 3 timer på et marathon, vil jeg anbefale dig at optimere på alle de små knapper som du kan skrue på.

Er du 45 år, er det klart at du ikke ligepludseligt bliver 25 år igen, men du kan f.eks. korrigere de træningsrelaterede ting.

Har du økonomisk råderum til det kan du investere i [en god personlig løbetræner](#), der kan hjælpe dig på vej.

Dette er dog ingen garanti for en sub 3 timer tid, men kan måske være med til at give dig troen på at dit drømmemål kan nås, feje tvivlsspørgsmål til side, og holde dig motiveret under hele træningsforløbet.



Er du mere en “gør-det-selv” mand eller kvinde, så se med videre, for nu får du min opskrift på, hvordan du løber marathon under 3 timer.

Marathon under 3 timer – Sådan gjorde jeg

At løbe et marathon under 3 timer er som sagt ingen eksakt videnskab. Her får du de retningslinjer jeg selv brugte på at komme fra 3.16-2.54 i et hug og den selvsamme filosofi, jeg bruger, når jeg laver træningsprogrammer til mine andre marathonløbere.

Alle de ting, der står i dette blogindlæg, er derfor efterprøvet med succes i praksis, og har desuden solid videnskabelig evidens.

Det er selvfølgelig ingen garanti for at metoderne også virker på dig.

Få marathon succes med tragtfilosofien

Et marathonløb er 42.195 km langt, og de skal tilbagelægges hurtigst muligt.

For at løbe et marathonløb handler det altså om hastighed – uden hastighed intet marathon under 3 timer – også selvom du vil kunne løbe solen sort.

Omvendt hjælper det lige lidt at have en høj hastighed, hvis du ikke kan holde den i ret lang tid.

For at løbe et marathon under 3 timer skal du kunne holde en hastighed på 4 minutter og 15 sekunder pr. km over 42.195 km.

Dit fokus bør derfor altid være på at træne både hastighed og udholdenhed i træningen op til et marathonløb.

Træn aldrig kun det ene element!

Både hastighed og udholdenhed bør altså indgå i din marathon træning.

Problemet er, at hverken et interval træningspas på 12 x 400 m i 3:10 min pr. km eller en lang tur i 5:00 min pr. km er specielt specifikke i forhold til slutmålet, som var de 4:15 min pr. km.

Intervaller = Dit hastighedsfundament

Vi skal bruge de hurtige intervaller som et hastighedsfundament i træningen og bygge mere mængde ind i intervaltræningen, efterhånden som vi nærmer os marathonløbet.



Således at vi ender op med at løbe f.eks. 4 x 2000 m i 3:30 min pr km, 3 x 3 km i 3:35 min pr km eller sågar 2 x 4 km i 3:40 min pr. km.

Altså alle træningspas med mere specificitet i forhold til vore sub 3 timer målsætning.

Den lange løbetur = Dit udholdenhedsfundament

Til gengæld bruger vi den lange tur til at opbygge vores generelle udholdenhed, således at vi vænner vores hjerne og muskler til marathondistancen.

Den lange tur er udholdenhedsfundamentet, men efterhånden som vi nærmer os marathnløbet, skal vi have mere tempo på den lange tur, således at træningen igen bliver mere specifik.

Dit mål er at bygge [den lange løbetur](#) op til et sted mellem 25-28 kilometer i løbet af de første 10-12 uger af marathn træningen.

Derefter øges hastigheden på den lange tur, således at du løber en del af din lange tur lige omkring marathntempo.

Dette kan enten foregå ved progressivt løb, hvor du sætter tempoet op undervejs eller ved intervaller på mellem 3-8 km i marathntempo.

Endeligt kan du i den sidste periode før nedtrapningen indlægge 1-2 20-30 km ture omkring 4:15 min pr. km for at vænne kroppen til at løbe i præcist dette tempo.

Hele tankegangen bag denne træningsfilosofi eller er, at du arbejder dig ind fra hver sin ende af "skalaen."

Den specifikke marathn fase

I sidste fase sætter du træningen sammen til marathnspecifik træning.

Ligesom en tragt bevæger sig udefra og ind mod midten.

Fordi filosofien kan visualiseres som en tragt, kaldes filosofien også for tragtfilosofien.

Du kan læse mere om tragtfilosofien i mine to store guides om [træning til marathn](#) og [træning til halvmarathn](#).

Jeg kan bedst lide at starte et marathntræningsforløb mellem 20-24 uger før selve løbet.

Det giver dig tid til at bygge formen langsomt op og danne hastigheds – og udholdenhedsfundamentet før den mere specifikke træning omkring marathntempo.

Dog kan du starte dit forløb indtil 12 uger før marathn løbet, hvis du allerede er i god form, og blot behøver den sidste finpudsning.



I dette tilfælde kan du springe direkte ud i den specifikke træningsfase.

Knæk sub 3 timer koden med disse 3 pas

Intervaller:

Du bør altid at inkludere intervaller i din træningsplan.

Dels er det med til at give dig et fartoverskud, således at det føles lettere rent løbeteknisk at holde de 4 minutter og 15 sekunder pr. km.

Men også fordi der er mange positive fysiologiske effekter ved intervaltræning som f.eks. en forbedret iltoptagelse.

I begyndelsen af et træningsforløb, handler det om at få godt med fart i benene, så du har et fartoverskud, når du skal igang med de længere intervaller.

Indlæg nogle korte intervaller á mellem 300-600 m med en 1 til 1 pauselængde med en samlet intervallængde på mellem 4-6 kilometer.

F.eks. 8-12 x 500 m i 1:35-1:40 med 1½min pause.

Efter 4 uger kan du øge intervallængden til mellem 500-1.500 m. Stadigvæk med en 1 til 1 pauselængde og en samlet intervallængde på 5-8 km.

F.eks. 6 x 1000 m i 3:20 med 3 min pause.

Den sidste stigning i intervallængde kommer efter 10-12 uger, hvor intervallængden øges til mellem 1000-2500 m med en 1 til ½ pauselængde og en samlet intervallængde på mellem 5-10 km.

F.eks. 4 x 2000 m i 3:30 med 3 min pause.

Hvis du har mulighed for bakketræning, kan du veksle mellem almindelige korte intervaller og bakkesprinter på mellem 150-300 m i starten af forløbet.

Bakketræning fungerer samtidig som en slags funktionel styrketræning og er en effektiv måde at få styrketrænet benene på uden at måtte en tur i fitnesscentret.

Tempoløb / Moderat løb:

Tempoløb bruges til at få løbet rigtigt mange kilometer i moderat højt tempo, og kan således betragtes som en kombination af de to yderpoler.



For mange løbere er tempoløb blevet brugt til at forbedre den såkaldte mælkesyretærskel (således at du kan løbe ved en højere hastighed uden at ophobe mælkesyre).

Men rent lav praktisk handler det om, at tempoløb er med til at vænne kroppen til at løbe i et højt tempo over længere tid af gangen.

Du kan vælge at løbe decideret tempoløb eller løbe ved en lavere intensitet – også kaldet moderat løb.

Jeg har haft succes med begge metoder, dog vil jeg anbefale den mere moderate tilgang, hvis du ikke er vant til 3 kvalitetspas om ugen.

Sådan griber du tempotræningen an

Vælger du at bruge den intensive tempotilgang, kan du gøre følgende.

I løbet af de første 4-6 uger af et træningsforløb kan du benytte tempointervaller på mellem 3-8 minutter med en pause der svarer til 1/3 af intervallængden.

F.eks. 4 x 5 minutter med 2 minutters jog eller 3 x 8 minutter med 3 minutters jog i et tempo omkring 3:55-4:05 – 10-20 sek. hurtigere end marathon hastighed.

På den måde vænner du kroppen til at løbe i et hurtigere tempo end dit marathontempo.

Det betyder, at det er lettere evt. at rykke ned i tempo og forlænge intervallerne, når vi kommer tættere på marathonløbet.

Fra uge 6-12 forlænger du intervallængden til mellem 5-15 minutter og nu også med deciderede tempoløb. F.eks. 30 min tempoløb i 4:00-4:10 min pr. km. Forsøg ramme omkring 30-35 min pr. tempotræning.

Derefter har du 4-6 uger, hvor intervallængden kan forlænges yderligere til helt op til 25 minutter og i alt 40-50 minutters løb pr. tempotræning.

Det er vigtigere at forlængere intervallængden end at løbe hurtigere, fordi du på det her tidspunkt er mere interesseret i udholdenhed end hastighed.

Har du bygget træningen rigtigt op, så burde du nu kunne løbe f.eks. 2 x 25 minutter i 3:55-4:05 min pr. km, eller sågar 45 minutters tempoløb i 3:55-4:05 min pr. km uden de store problemer.

Igen skal du tænke på, at det handler om at bygge din træning langsomt op, så du får den største træningsbelastning i ugerne før, du begynder at trappe ned.



Sådan griber du den moderate tur an

Vælger du den moderate tilgang kan du gøre følgende.

I de første 4-6 uger kan du løbe ture på mellem 40-50 min i 4:40-4:50 min pr. km.

I ugerne 7-12 øger du hastigheden på de moderate ture, så du nu løber 40-50 min i 4:25-4:40 tempo.

Har du godt med overskud på dette tidspunkt, kan du øge træningsmængden en anelse f.eks. op mod de 60 minutters løb i moderat tempo.

I den sidste specifikke fase holder du samme tempo, men øger længden på den moderate tur til mellem 60-90 minutter.

Den lange tur / Marathontempo intervaller

Du kan efter min mening ikke undvære den lange tur, hvis du aldrig før har løbet under 3 timer på et marathon.

Muligvis er der få løbere, der kan løbe et marathon under 3 timer uden at løbe meget over 20 kilometer på en løbetur.

Men den normale tilgang – og den tilgang jeg anbefaler – er at løbe lange ture over 30 kilometer.

Det er denne tilgang alle succesfulde marathonløbere har benyttet gennem tiderne, så hvorfor skulle du ikke også benytte dig af samme tilgang?

En lang tur er i min optik en løbetur på over 25 km og gerne op til omkring 32 km for en sub 3 timer aspirant – svarende til 2½times løb i 5:00 tempo.

Det er essentielt at bygge den lange tur roligt op, så din krop kan nå at absorbere alle kilometrene.

Byg altid den lange tur op fra omkring cirka 15-18 km i uge 1 til cirka 25-28 km i uge 10-12.

Tempoet skal være roligt cirka 4:45-5:00 og du burde let kunne holde tempoet hele vejen. Efter uge 10 kan du begynde at sætte mere tempo på den lange tur.

F.eks. kan du inkl. 15-30 minutters træning i marathontempo til at begynde med i den lange tur.



Herefter mængden af træning i marathontempo, så du rammer omkring 1½-2 timers træning i marathon tempo cirka 4-6 uger før marathonløbet, hvorefter du begynder at trappe ned.

Du kan bruge marathon intervaller, når distancen i marathontempo overstiger 10 km f.eks. kan nævnes 4 x 4 km med 6 min jog, 3 x 5 km med 8 min jog, 3 x 7 km med 10 min jog.

Det gør det også muligt (og lettere) for dig at arbejde progressivt.

Dvs. at du kan løbe de første 2 intervaller i marathontempo og evt. sætte tempoet op med 5 sek. pr. km på det sidste interval.

Så vil du arbejde på overfart, men denne gang i træt tilstand, hvilket tvinger din krop til at grave dybt efter ressourcer.

Du kan hver 4. uge vælge at indlægge en rolig uge, således at du løber cirka 2/3 dele af længden fra forrige uge.

Det bør du gøre, hvis du føler dig træt og har svært ved at holde tempoet i din øvrige træning.

Den totale træningsmængde for en sub 3 timer løber

Der findes ingen retningslinjer for hvor mange kilometer om ugen du bør træne for at løbe et marathon på under 3 timer.

Jeg kan dog godt lide at lade mine løbere ligge rimeligt stabilt på ugentlige træningsmængder på mellem 70-90 kilometer, fordelt på mellem 5-6 dage.

I et nyere videnskabeligt studie fandt Tanda, at marathonløbere med et mål om at løbe under 3 timer marathon, bør løbe 80 km om ugen med et gennemsnit på cirka 4:25 min pr. km.

Denne træningsmængde og intensitet skal opnås som et gennemsnit for de sidste 8 uger op til marathonløbet – fratrukket nedtrappingsugerne.

Dvs. udover de tre kvalitetstræningspas, som er gennemgående i hele træningsprogrammet.

2-3 restitutionsture på mellem 50-60 minutter i let tempo svarende til omkring 5:00 minutter pr. km.

Hvis du er én af de løbere, der godt kan lide at føle fart på stort set alle dine løbeture, skader det ikke at løbe 2-3 små intervaller undervejs á 30-45 sekunder.



Længden på restitutionsturene kan du holde nogenlunde konstant i hele programmet, således at det er på de tre kvalitetstræningspas ændringerne forekommer.

Rent kilometermæssigt bør du toppe imellem 4-6 uger før dit marathonløb.

Cirka 3-4 uger før dit marathon påbegyndes nedtrapningen.

Din nedtrapning – slæk på kilometrene – ikke på tempoet!

En god og effektiv nedtrapningsfase er vigtig for, at du kan være helt frisk på dagen.

Normalt anbefaler jeg at reducere i kilometer antallet fra 4 uger før marathonløbet, således at det ser nogenlunde således ud;

- uge 4 før: 85 % af max ugen
- uge 3 før: 75 % af max ugen
- uge 2 før: 60 % af max ugen
- uge 1 før: 40 % af max ugen eksklusiv selve marathonløbet.

Min holdning er, at det er vigtigt ikke at reducere så meget i træningsmængden at kroppen, når at gå i dvale.

Ligeledes bør du bibeholde en vis form for intensitet i din træning, således at din marathonhastighed føles helt naturlig for dig.

Du kan skære ned i antallet af kilometer i højt tempo, så den procentvise fordeling af høj intensitetstræning forbliver den samme under nedtrapningsperioden.

Du kan f.eks. vælge at løbe 4 x 1000 m i nedtrapningsperioden fremfor 8 x 1000 m i den sidste hårde træningsperiode.

Læs også mit blogindlæg om [nedtrapning før marathon](#), for en mere detaljeret gennemgang af din nedtrapningsfase.



Temposkema

En af de vigtigste ting for dig, når du gerne vil løbe et marathon under 3 timer, er selve tempoet i dine træningspas.

Det kan være svært for mange løbere helt præcist at vide, hvilket tempo der er optimalt at løbe i.

Jeg har derfor lavet en tabel, der viser hvilket tempo, jeg mener du bør løbe i på de forskellige træningspas.

Kan du gennemføre træningen i dette tempo, er der en rigtig god chance for, at du kan løbe et sub 3 timer marathon – men igen, der findes desværre ingen garanti.

Træningspas	Løbetempo i minutter pr. kilometer
Restitutionsture	5:00-5:30
Lang tur	4:45-5:00
Marathontempo	4:10-4:25
Tempoture	3:55-4:10
Tempointervaller mellem 3min-12min	3:45-3:55
Intervaller mellem 1000m-3000m	3:25-3:45
Intervaller mellem 400m-1000m	3:10-3:25

20 ugers træningsprogram til marathon under 3 timer

Nu har du fået en hel række af mine bedste tips, tjaa faktisk den måde jeg tænker på, når jeg laver marathonprogrammer.

Naturligvis kan der være variationer i de forskellige programmer alt efter hvilken type løber, du er, men rammen omkring træningen forbliver den samme.

Det kan være svært at holde overblikket over alle elementerne i et træningsprogram, så jeg vil gerne vise dig hvordan et program kan se ud.

Du er velkommen til at bruge træningsprogrammet alt det du har lyst til.



Uge	Træningspas #1	Træningspas #2	Træningspas #3
1	Intervaller: 8-10 x 500m <1½min jog>	Tempo: 4 x 5min <2min jog>	Let: 15km let løb
2	Intervaller: 6 x 800m <2min jog>	Tempo: 3 x 8min <3min jog>	Let: 18km let løb
3	Intervaller: 10-12 x 400m <45sek jog>	Tempo: 8 x 3min <1min jog>	Let: 21km let løb
4	Intervaller: 6 x 1000m <2½min jog>	Tempo: 12 min "ud" 10min "hjem"	Let: 15km let løb
5	Intervaller: 2 x 1500m + 3 x 1000m <3min jog>	Tempo: 3 x 10min <3min jog>	Marathon: 20km let løb inkl. 15-20min i marathontempo
6	Intervaller: 600-800-1000-1200-1200-1000-800-600 <2min jog>	Tempo: 25-30min tempoløb	Marathon: 25km let løb inkl. 15-20min i marathontempo
7	Intervaller: 2 x 2000m <3min jog> + 3 x 1000m <2min jog> + 4 x 500m <1min jog>	Tempo: 6 x 5min <1½min jog>	Marathon: 28-30km let løb
8	Intervaller: 8 x 1000m <2min jog>	Tempo: 15min "ud" – 14min "hjem"	Marathon: 18km let løb inkl. 2 x 8min i marathontempo
9	Intervaller: 4 x 1500m <2½min jog>	Tempo: 10 x 3min <1min jog>	Marathon: 22km tur, de sidste 7km i marathontempo
10	Test: 6km testløb (løb 95 % af hvad du kan)	Tempo: 12min – 10min – 8min <3min jog>	Intervaller: 3 x 5km i marathontempo <5min jog> inkl. 15min opv + afj.
11	Intervaller: 4 x 2000m <3min jog>	Tempo: 30-35min tempoløb	Marathon: 26km lang tur inkl. 2 x 20min i marathontempo
12	Fartleg: 60min med ryk á 3-5min ialt 30min i højt tempo	Tempo: 3 x 12min <4min jog>	Intervaller: 30min let løb + 3 x 4km i marathontempo <4min jog>
13	Intervaller: 1 x 3000m <3min jog> 2 x 2000m <2min jog> + 3 x 1000m <1min jog>	Tempo: 5 x 8min <½min jog>	Marathon: 10km let løb + 8km i marathontempo + 4 x 1000m i 5-10sek hurtigere end marathontempo<1min jog>
14	Intervaller: 3 x 3000m <3min jog>	Tempo: 6min – 8min – 12min – 8min – 6min <2min jog>	Intervaller: 3 x 7km i marathontempo <5min jog> inkl. 15min opv + afj.
15	Intervaller: 5 x 2000m <2min jog>	Tempo: 40min tempoløb	Marathon: 30-32km lang tur, de sidste 5-7km i marathontempo



16	Intervaller: 1 x 5000m + 2 x 3000m <3min jog>	Tempo: 3 x 15min <4min jog>	Intervaller: 3 x 8km (første 8 + 5-10sek, anden 8 lig marathontempo, tredje 8 – 5-10sek) <5min jog>
17	Intervaller: 2 x 2000m + 3 x 1000m <2min jog>	Tempo: 5 x 7min <2min jog>	Marathon: 22-24km lang tur, sidste 5-6km i 5sek hurtigere end marathontempo
18	Intervaller: 3 x 1500m <2min jog>	Tempo: 12min “ud” – 11min “hjem”	Intervaller: 18km let løb inkl. 2 x 12min i marathontempo
19	Intervaller: 2 x 1000m + 4 x 500m <1½min jog>	Tempo: 25min tempo løb	Marathon: 15km let løb inkl. 10-15min i marathontempo
20	Intervaller: 8 x 500m i marathontempo <2min jog>	ntervaller: 5 x 500m i marathontempo <2min jog>	Marathon 42.195

Kommentar til sub 3 timer træningsprogrammet

Løb de tre nøgletræningspas med mindst 1 dags mellemrum f.eks. tirsdag, torsdag og lørdag.

Løb derudover 2-3 restitutionsture på mellem 40-50 min i 5:00-5:30 min pr. km.

Hvis du ønsker at løbe et motionsløb eller to undervejs, så erstat en lang tur med et halvmarathon, og et intervaltræningspas eller tempotræningspas med et 5 km eller 10 km motionsløb.

Træningsprogrammet er bygget op efter de principper, som jeg har omtalt tidligere i blogindlægget, hvilket jeg også håber, at du kan se.

