



[havstrygerne.dk](http://havstrygerne.dk)

## Træningsprogram fra 5 til 10 km - du kan godt!!!

### Introduktion til programmet

Du har nu vist, at du kan løbe 5 km og tænker måske, at 10 kilometer godt kan lyde som en uendelig lang distance. Men det er slet ikke så håbløst, som det måske lyder.

Vejen fra 5 til 10 km vurderer jeg, er noget lettere end vejen fra 0 til 5 km - måske en lille trøst!

Med en målrettet indsats og en god portion vilje, er jeg sikker på, at du kan nå op på den dobbelte distance i løbet af bare 10 uger!

Det vigtigste, når du øger din løbetempo eller distance, er: Mærk efter!

Som tommelfingerregel skal du maksimalt øge din distance med 10 pct. per uge for at holde skaderne væk!

Mærk dog altid godt efter, hvad din krop synes. Du må hellere investere et par uger ekstra på at nå målet end at risikere overbelastning og skader. Vent eventuelt en uge med at øge din distance yderligere undervejs i programmet.

I stedet for at gå til den næste uges program gentager du bare et eller flere af ugeprogrammerne, til din krop er klar på mere. Under alle omstændigheder bør du efter nogle ugers stigende træningsmængde tage en lidt roligere uge.

Det kan du gøre ved at lægge en ekstra hviledag ind eller ved primært at holde dig til kortere ture i et behageligt tempo.

Hvile er ikke bare behageligt imellem dine træningspas. Det er også nødvendigt, for at din form kan forbedres. Når du træner hårdt, nedbryder du nemlig musklerne. Hvis de får tid til det, vil de genopbygges i en endnu stærkere udgave, så de næste gang, du udfordrer dem, er i stand til at klare lidt mere. Hvis du ikke giver dem tid nok til det, vil de i stedet blive nedbrudt og svagere for hver løbetur. Derfor er restitutionen reelt lige så vigtig for dig, som selve træningen er.

Husk den derfor - og nyd den med god samvittighed!

## PROGRAM:

### Uge 6

Mandag 4 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 5 km roligt, evt. kort pause efter 3 km

Lørdag 4-5 km roligt

### Uge 7

Mandag 5 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 5-6 km roligt, evt. kort pause efter 3 km

Lørdag 6 km roligt

### Uge 8

Mandag 5 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 5-6 km roligt, evt. kort pause efter 3 km

Lørdag 6 km roligt

### Uge 9

Mandag 5 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 5-6 km roligt, evt. kort pause efter 3 km

Lørdag **10 km prøveløb i Havstrygerne - nærmere information følger snarest**

### Uge 10

Mandag 5 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 6-7 km roligt, evt. kort pause efter 4 km

Lørdag 6 eller 7 km roligt

### Uge 11

Mandag 6 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 6-7 km roligt, evt. kort pause efter 5 km

Lørdag Nogenlunde som onsdag

### Uge 12

Mandag 6 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 6-7 km roligt, evt. kort pause efter 5 km.

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

**PROGRAM (fortsat):**

**Uge 13**

Mandag 5 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 4 km "kvikt" (lidt hurtigere end normalt, men skal kunne løbe hele vejen)

Lørdag 7 km roligt

**Uge 14**

Mandag 6 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 5 km "kvikt" (lidt hurtigere end normalt, men skal kunne løbe hele vejen)

Lørdag 8 km roligt

**Uge 15**

Mandag 7 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 8 km roligt

Lørdag Nogenlunde som onsdag.

**Uge 16**

Mandag 5 km roligt, gå gerne lidt før og efter løb

Onsdag 5 roligt - benene skal nu være friske til lørdag

Lørdag **Opvarmning - TEST - 10 km!!!**

**Fortsat held og lykke med træningen!**

/Lars