



## Løbeprogram

# FRA 5 TIL 10 KM

Dette løbeprogram er til dig, som gerne vil løbe længere ture.

Har du ikke løbet før, så bør du starte med **løbeprogrammet fra 0 til 5 km**.

Når du kan løbe 5 km uden pauser har du en grundform, som gør dette løbeprogram nemmere at gennemføre uden smerter og skader. Du kan også bruge løbeprogrammet, hvis du ønsker at kunne løbe 10 km hurtigere.

Formålet med løbeprogrammet er at få dig godt i gang med at løbe længere ture uden skader og smerter. Inde på medlemssiden kan du blive klogere, hvordan du mindsker risikoen for løbeskader.

### Disclaimer:

Løbeprogrammet er vejledende.

Stop altid træningen, hvis du oplever smerter eller ubehag, når du løber.

Det er individuelt, hvordan kroppen reagerer på den nye belastning, som du udsætter den for i forbindelse med længere løbeture.

Lyt altid til din krop og tag kroppens signaler seriøst.

# Om løbeprogrammet

På denne side får du en introduktion til løbeprogrammet. Under hver uge finder du 3 farvede kasser.

Hver kasse er en løbedag, hvilket betyder, at der er 3 løbedage på en uge.

Dagene vælger du selv. Dog anbefales det, at der er en hviledag mellem hver løbedag.

Et eksempel på løbedage kan være **mandag, onsdag og lørdag**.

Kasserne har forskellige farver. Farverne bestemmer tempoet på dit løb:

Her skal du løbe i et **roligt tempo**. Et roligt tempo er et langsomt tempo, hvor du kan føre en samtale, mens du løber.

Her skal du løbe i **intervaller**. Når du løber i intervaller skal tempoet være højt og jævnt. Du må gerne være forpustet efter et interval.

Her skal du løbe **tempoture**. Her er tempoet højere end et roligt tempo, men langsommere end dit intervaltempo. Løb gerne det tempo, som du ønsker at løbe 10 km i.

## Termer i løbeprogrammet:

**Gå:** Rask gang.

**Lunt:** Langsomt løb/jogging.

**Løb:** Løb i det tempo, som svarer til kassens farve (roligt tempo, interval eller tempotur).

**Spurt:** Løb, så hurtigt du kan.

Er du nybegynder indenfor løb skal du ikke lade dig skræmme af ovenstående farver og termer. Ønsker du ikke at løbe hurtigt eller på tid, så kan du sagtens lave alle træningspas i roligt tempo. Tempoture og intervaltræning har til formål at gøre dig til en hurtigere løber, da dit kredsløb udfordres og trænes mere end ved roligt løb.

## Styrketræning

Der er mange fordele ved at lave styrketræning, når du løber. Først og fremmest er styrketræning med til at forbedre dit nervesystem. Jo bedre dit nervesystem er til at aktivere dine muskler, jo bedre bliver dine muskler til at trække sig sammen. Derudover bliver dine muskler og sener stærkere, når du styrketræner. Din krop bliver derfor bedre til at tilpasse sig nye bevægelser, hvilket nedsætter din risiko for skader, når du løber.

Du behøver ikke bruge flere timer på at styrketræne om ugen.

I løbeprogrammet finder du en QR-kode med ugens træning. Når du åbner linket finder du 3 træningsvideoer, som har fokus på at styrke dine muskler i hele kroppen. Der er forskellige fokusområder fra uge til uge. Du får den bedste effekt af træningsvideoerne, hvis du laver dem de dage, hvor du ikke løber. Har du ikke tid eller overskud til at træne mere end 3 dage om ugen, så er det en god idé at lave der gå nogle timer mellem din løbetræning og din styrketræning.

# Om løbeprogrammet

## Opvarmning og udstræk

Inde på medlemssiden finder du en opvarmningsvideo.

Du bør altid opvarme inden din løbetur. Brug videoen som inspiration til, hvordan du kan få varmet din krop godt op inden du løber. Det er individuelt, hvor længe du skal opvarme.

De fleste oplever en god effekt af 10-15 minutters opvarmning. Når du skal varme op inden en løbetur bør du især have fokus på dine ben, hofter og ryg. Opvarmning er med til at mindske risikoen for skader, da dine muskler, sener og led bliver mere smidige og klar til dagens løbetur.

Efter løbeturen kan det være rart at lave udstrækningsøvelser for de ømme muskler.

På medlemssiden finder du en udstrækningsvideo, som har fokus på at strække dine benmuskler ud.

Det er ikke bevist at udstrækning kan mindske smerter og muskelømhed efter en løbetur.

Du bør derfor lave udstrækningsøvelser fordi det føles rart for dig og din krop.

Når du strækker dine muskler ud kan du bruge tiden på at mærke din krop, samt få afsluttet dagens træning på en god måde.

## Hvornår skal jeg stoppe min løbetræning?

Selvom du følger løbeprogrammet, laver opvarmning og styrketræning, så er det ingen garanti for at du ikke kan opleve en eller flere løbeskader. Du kommer dog hurtigere over din skade, hvis du tager dine smerter og symptomer seriøst fra starten af. I mange tilfælde skyldes skaden en overbelastning af dine muskler, sener og ledbånd. Oplever du en eller flere af nedenstående symptomer bør du holde en pause fra din løbetræning i et par dage:

- Smerter/ømhed, når du løber.
- Smerter og/eller stivhed i et eller flere led efter træningen.
- Muskelømhed i kroppen flere dage efter træningen.
- Hævelse og rødme i et eller flere led.
- Nedsat muskelkraft i dine ben. Din træning føles hårdere end normalt.
- Nedsat præstationsevne.
- En højere hvilepuls end normalt.
- Uro i benene, som påvirker din dagligdag og søvn.
- En følelse af at være uoplagt og træet.

Kommer dine symptomer tilbage igen, når du begynder at løbe igen efter et par dage skal du kontakte din læge, som kan undersøge dig og finde årsagen til dine smerter.

Du kan og skal ikke løbe dig igennem dine smerter. Det bliver sjældent bedre. Tværtimod vil du opleve, at det tager længere tid at komme ovenpå din skade.

Jeg håber, at du føler dig klar til at komme igang med at løbe.

Har du spørgsmål til ovenstående, så er du altid velkommen til at skrive til mig.

Ellers vil jeg bare ønske dig god løbelyst.

# Løbeprogram

## 5 til 10 km på 12 uger

### Uge 1

Løb 4 km.

Tid: 20 minutter

Lunt 12 min.  
Løb 1 min. Gå 1 min.  
Gentag 4x.  
Gå 4 min.

Tid: 25 minutter

Gå 4 min  
Løb 9 min.  
Gå 1 min.  
Løb 9 min.  
Gå 2 min.

Ugens styrkeøvelser:



### Uge 2

Løb 4,5 km.

Tid: 30 minutter

Lunt 10 min.  
Gå 2 min.  
Løb 2 min.  
Gentag 4x.  
Gå 4 min.

Tid: 26 minutter

Lunt 5 min.  
Løb 10 min.  
Gå 1 min.  
Løb 10 min.

Ugens styrkeøvelser:



### Uge 3

Løb 5 km.

Tid: 22 minutter

Gå 6 min.  
Løb 1 min.  
Gå 1 min.  
Gentag 5x.  
Gå 6 min.

Tid: 35 minutter

Lunt 10 min.  
Gå 2 min. Løb 8 min.  
Gå 2 min. Løb 8 min.  
Gå 5 min.

Ugens styrkeøvelser:



### Uge 4

Løb 5,5 km.

Tid: 30 minutter

Lunt 10 min.  
Løb 1,5 min. Gå 1 min.  
Gentag 6x.  
Lunt 5 min.

Tid: 41 minutter

Gå 5 min.  
Løb 15 min.  
Gå 1 min.  
Løb 15 min.  
Gå 5 min.

Ugens styrkeøvelser:



# Løbeprogram

## 5 til 10 km på 12 uger

### Uge 5

Løb 6 km.

Tid: 21 minutter

Lunt 10 min.  
Gå 30 sekunder.  
Løb 20 sekunder.  
Spurt 10 sekunder.  
Gentag 6x. Lunt 5 min.

Tid: 41 minutter

Lunt 3 min.  
Løb 6 min. Gå 1 min.  
Løb 7 min. Gå 1 min.  
Løb 8 min. Gå 1 min.  
Løb 9 min. Gå 5 min.

Ugens styrkeøvelser:



### Uge 6

Løb 6,5 km.

Tid: 22 minutter

Gå 6 min.  
Løb 1 min. Gå 1 min.  
Gentag 6x  
Lunt 10 min.

Tid: 45 minutter

Lunt 10 min.  
Gå 5 min. Løb 10 min.  
Gå 5 min. Løb 10 min.  
Lunt 5 min.

Ugens styrkeøvelser:



### Uge 7

Løb 7 km.

Tid: 30 minutter

Lunt 12 min.  
Gå 30 sekunder.  
Løb 20 sekunder.  
Spurt 10 sekunder.  
Gentag 8x. Lunt 10 min.

Tid: 47 minutter

Gå 5 min.  
Løb 15 min.  
Gå 2 min.  
Løb 20 min.  
Gå 5 min.

Ugens styrkeøvelser:



### Uge 8

Løb 7,5 km.

Tid: 40 minutter

Lunt 10 min.  
Gå 2 min.  
Løb 2 min.  
Gentag 5x.  
Løb 10 min.

Tid: 30 minutter

Gå 5 min.  
Løb: 20 min.  
Gå 5 min.

Ugens styrkeøvelser:



# Løbeprogram

## 5 til 10 km på 12 uger

### Uge 9

Løb 8 km.

Tid: 35 minutter

Lunt 10 min.  
Gå 30 sekunder.  
Løb 2,5 min.  
Gentag 5x.  
Lunt 10 min.

Tid: 46 minutter

Lunt 5 min.  
Løb 25 min.  
Gå 1 min.  
Løb 10 min.  
Gå 5 min.

Ugens styrkeøvelser:



### Uge 10

Løb 8,5 km.

Tid: 40 minutter

Lunt 15 min.  
Gå 30 sekunder.  
Løb 20 sekunder.  
Spurt i 10 sekunder.  
Gentag 10x. Lunt 15 min.

Tid: 50 minutter

Lunt 5 min.  
Løb 20 min.  
Gå/lunt 5 min.  
Løb 20 min.

Ugens styrkeøvelser:



### Uge 11

Løb 9 km.

Tid: 45 minutter

Lunt 15 min.  
Gå 1 min.  
Løb 3 min.  
Gentag 5x.  
Lunt 10 min.

Tid: 55 minutter

Gå/lunt 5 min.  
Løb 20 min.  
Gå/lunt 1 min.  
Løb 25 min.  
Gå/lunt 4 min.

Ugens styrkeøvelser:



### Uge 12

Tid: 40 minutter

Lunt 5 min.  
Løb 30 min.  
Gå/lunt 5 min.

Tid: 50 minutter

Lunt 15 min.  
Løb 3 min.  
Lunt 2 min.  
Gentag 5x  
Gå 10 min.

Nu er dagen kommet,  
hvor du kan teste om  
du kan løbe 10 km uden  
stop.

Løb 10 km i dit eget  
tempo.

Ugens styrkeøvelser:



## ET STORT TILLYKKE MED DINE 10 KM!

Jeg håber, at du har haft stor glæde og gavn af løbeprogrammet. Formålet med løbeprogrammet var at hjælpe dig godt i gang med din løbetræning.

Jeg håber, at du har fundet din indre løbeglæde og lyst til at fortsætte din løbetræning.

Du kan med fordel fortsætte med at bruge dette løbeprogram til at vedligeholde din løbeform. Har du løbet alle løbeture i et roligt tempo kan det være på tide at få indført intervaltræning og tempoture. Du vil opleve, at du over tid vil løbe hurtigere og din kondition bliver bedre.

Ønsker du at træne op til at løbe et halvmarathon (21,1 km), så kan du finde

**løbeprogrammet fra 10 km til halvmarathon på 12 uger** inde på medlemssiden.

Til sidst vil jeg sige tusinde tak, fordi du har trænet med. Jeg håber, at vi trænes ved snart igen.

*Camilla*

Fysioterapeut og ejer af Din Flexible Sundhed

**Husk, at du kan finde mere træning og gode råd her**

