TRENINGSPROGRAM AV JACK WAITZ

BMW OSLO MARATON
POWERED BY BMW

10 KM OG HALVMARATON

DITT FØRSTE LØP

Lurer du på om du kan klare en halvmaraton, er dette et fint program for deg. Det vil få deg i form til å jogge eller løpe 10 km på under én time. Og klarer du det, er veien til halvmaraton kort.

Programmet går over en periode på 12 uker, og såfremt du ikke er helt ute av form når du starter, vil du uten problemer klare å følge treningsøktene. Idet du starter bør du være i stand til å jogge 3–4 km med noen innlagte gå pauser.

Det beste er om du klarer å spre de fire treningsdagene jevnt utover uka, slik at du får en hviledag mellom hver trening.

Synes du økningen i treningen går for fort for deg, gjentar du bare den siste ukas program før du går videre. Med en positiv innstilling, et mål å arbeide mot og helsegevinstene du vil få av treningen, har du motivasjonen og drivkraften du trenger. Dette klarer du!

Treningsmessig er veien faktisk kort fra 10 km til halvmaraton. Alt du må gjøre når du har fullført dette programmet, er å gradvis øke lengden på de lengste turene. Hvis du klarer å gjennomføre en treningsøkt på 15 km med noen få gå pauser, kan du fint løpe halvmaraton på rundt to timer.

10 KM OG HALVMARATON

BMW OSLO MARATON
POWERED BY BMW

UKE	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
1	Rolig jogg ca. 30 min. Legg inn noen gå pauser dersom du føler du trenger det. Ikke press deg for mye.	Som dag 1. Husk at du har god tid på deg, så skynd deg langsomt.	Rolig jogg i 35 min. Legg inn gå pauser når du føler du må hive etter pusten.	Har du tid og lyst, kan du gjøre noe annet enn å løpe denne dagen, f.eks. sykle, svømme, trene aerobics eller spille ballspill.
2	Rolig jogg i 30 min. Se om du klarer det helt uten gå pauser eller med færre pauser enn sist uke.	Som dag 1 denne uken. Prøv å gjøre gåpausene kortere hvis du trenger å få igjen pusten.	Målet for denne økten er å kunne jogge rolig i 35 min uten å ta gå pause.	Som dag 4 uke 1.
3	Rolig jogg i 35–40 min. Helst uten gå pause.	Som dag 1 denne uken.	Målet er nå å kunne jogge 40 min, uten at du må gå helt ned i kjelleren.	Som dag 4 uke 1.
4	40 min jogg, der du legger inn 3–4 fartsøkninger på ca. 2 min underveis. Farten må være slik at du blir litt sliten på fartsøkningene.	35 min sammenhengende jogg.	45 min rolig jogg. Disponer kreftene slik at du slipper og ta gåpauser. Begynn rolig slik at du har noe å gå på.	Som dag 4 uke 1.

10 KM OG HALVMARATON

BMW OSLO MARATON
POWERED BY BMW

UKE	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
5	15 min rolig jogg. 10 min i raskere fart. Her må du presse deg litt, men ikke begynn i for raskt tempo. Avslutt med 15 min rolig jogg.	45 min rolig jogg.	Nå skulle du ha et godt grunnlag slik at du kan øke farten på de vanlige turene. Løp 30–35 min i noe raskere fart enn du har gjort frem til nå.	Som dag 4 i uke 1.
6	Gjenta dag 1 i uke 5. Nå som du kjenner økten, skulle det være lettere å disponere kreftene.	Tilsvarende økt som foregående uke. En rolig løpetur etter en noe hardere dag 1.	Prøv å holde et noe høyere tempo i 35 min, slik du gjorde på dag 3 uken i forveien. Turen skal løpes raskere enn dag 2.	Som dag 4 uke 1.
7	Start med 10–15 min jogg. Løp deretter i rask fart i 2 min etterfulgt av 1 min pause. Gjenta 5 ganger. I denne treningen skal du ta i. Avslutt med 10–15 min jogg.	Rolig løpetur på 45–50 min.	Samme tempo som dag 3 forrige uke, varighet 35–40 min.	25 min rolig løp – eller sykkeltur, ballspill eller annen aktivitet.
8	Samme trening som uke 7. Når du er ferdig skal du kjenne at du har tatt i.	Rolig løpetur på 45–50 min. På slutten av turen legger du inn 4 korte fartsøkninger, hver på 45 sek. Jogg i 1 min mellom hver fartsøkning.	Tilsvarende økt som dag 3 uken i forveien. Pass på at farten er høyere enn på de rolige turene.	Som dag 4 uke 1.

10 KM OG HALVMARATON

BMW OSLO MARATON
POWERED BY BMW

UKE	DAG 1	DAG 2	DAG 3	DAG 4
9	Løp 10 min i rolig tempo. Deretter 20 min i raskere tempo. I disse 20 minuttene skal du presse deg ca. 80–85% av maks. Avslutt med 10 min i rolig tempo.	Som dag 2 i foregående uke: 50 min rolig løp med fartsøkninger.	45 min løping i jevn god fart slik du gjorde uken i forveien.	35–40 min rolig løp.
10	Start med 10–15 min rolig jogg. Løp deretter 5x3 min i rask fart, som i uke 7. Ta 90 sek pause mellom hver fartsøkning. Avslutt med 10–15 min rolig jogg.	50–55 min rolig løp. Som i foregående uke skal du avslutte turen med fartsøkninger, men prøv å holde dem i 1 min denne gangen. Jogg rolig i 1 min mellom hver fartsøkning.	45 min løping i jevn, god fart.	40 min rolig løp
11	Som dag 1 i uke 10.	55–60 min rolig løp. Avslutt med fartsøkninger som i uke 11.	45 min i jevn, god fart.	40 min rolig løp.
12	Start med 10 min rolig løp. Løp deretter 25 min i raskere tempo, slik du gjorde i uke 9. Avslutt med 10 min rolig løp.	Som dag 2 i foregående uke: 60 min rolig løp med fartsøkninger.	45–50 min i jevn, god fart.	40 min rolig løp.