

## Filosofien bag vores træningsprogrammer: "Klog træning – Stærke resultater"

Vores træningsprogrammer er bygget på tre grundpiller, der sikrer, at du ikke bare når din målstreg, men gør det med overskud og uden skader. Uanset om du træner til 10 km, halvmaraton eller maraton, følger vi den samme logik:

### 1. Varieret intensitet (De tre zoner)

Vi tror ikke på, at man bliver hurtigere af at løbe det samme tempo hver gang. Derfor er hver uge opdelt i tre specifikke formål:

- **Tirsdag (Tempo/Kredsløb):** Her flytter vi din syregrænse. Vi løber kortere, men hurtigere, så dit hjerte og lunger bliver stærkere. Det er her, vi "bygger motoren".
- **Torsdag (Basis/Restitution):** Ugens vigtigste "pause-tur". Tempoet skal være så roligt, at du kan tale ubesværet. Formålet er at restituere benene efter tirsdagens slid, mens vi stadig får kilometer i banken.
- **Søndag (Udholdenhed):** Her fokuserer vi på tid og distance frem for fart. Vi lærer din krop at brænde fedt effektivt og hærder dine led og sener til at kunne holde til de mange kilometer.

### 2. Gradvis progression (10%-reglen)

Den største fejl mange løbere begår, er at øge mængden for hurtigt. Vores programmer følger en kontrolleret trappestruktur, hvor distancen øges langsomt. Hver 3. eller 4. uge indlægger vi en "rolig uge", hvor mængden falder. Det giver din krop ro til at genopbygge vævet, så du faktisk bliver stærkere, mens du hviler.

### 3. Kontinuitet over kvantitet

Det handler ikke om at løbe 100 km på en uge og derefter ligge stille i fjorten dage. Filosofien er, at det er de mange små, ugentlige bidrag, der skaber resultatet. Ved at have faste fridage og en struktureret plan, gør vi det nemt for dig at få løbeturen passet ind i en travl hverdag, så du bevarer motivationen hele vejen til mål.

## Halv maraton træning til Flensborg maraton 6/9-2026

	Kalenderuge	Tirsdag	Torsdag	Søndag
1	Uge 17	10 km (4+4+2)	5-7 km	8 km
2	Uge 18	10 km (3+5+2)	5-7 km	9 km
3	Uge 19	Fælles Tempo Træning	5-7 km	10 km
4	Uge 20	4-6 km (roligt)	<b>10 km Vesterskovsløbet</b>	5 km
5	Uge 21	10 km (2+6+2)	5-7 km	11 km
6	Uge 22	Fælles Tempo Træning	5-7 km	12 km
7	Uge 23	10 km (4+4+2)	5-7 km	10 km
8	Uge 24	10 km (2+6+2)	5-7 km	13 km
9	Uge 25	<b>5 km Vidar klubmesterskab</b>	5-7 km	14 km
10	Uge 26	10 km (4+4+2)	5-7 km	15 km
11	Uge 27	Fælles Tempo Træning	<b>10 km Vestermarkløbet</b>	12 km
12	Uge 28	10 km (2+7+1)	5-7 km	16 km
13	Uge 29	10 km (2+8+0)	5-7 km	17 km
14	Uge 30	10 km (3+5+2)	5-7 km	14 km
15	Uge 31	10 km (2+8+0)	5-7 km	18 km
16	Uge 32	Fælles Tempo Træning	5-7 km	15 km
17	Uge 33	10 km (3+5+2)	5-7 km	17 km
18	Uge 34	10 km (4+4+2)	5-7 km	<b>18 km</b>
19	Uge 35	Fælles Tempo Træning	5-7 km	10 km
20	Uge 36	4 km (rolig)	4 km (rolig)	<b>½-maraton (Flensborg)</b>

## Vejledning til træningsformerne

Herunder finder I retningslinjerne for de forskellige træningstyper i programmet. Formålet er at sikre den rette intensitet, så vi både opbygger formen og undgår overbelastning frem mod vores fælles mål.

### Tempotræning:

Tirsdagen er vores primære dag med fokus på hastighed og kredsløb. Her løbet delt op i 3 faser Opvarmning + Tempo + Afjog

- **Opvarmning:** Løbes i et meget roligt luntetempo. Du skal føle fuldt overskud og kunne tale ubesværet. Formålet er at gøre muskler og led klar til fart.
- **Tempo-sektionen:** Her øges intensiteten til dit planlagte konkurrencetempo eller lidt hurtigere. Vejrtrækningen skal være tung, og du skal kun kunne svare med korte sætninger. Det skal føles anstrengende, men kontrolleret.
- **Afjogning:** Afslut turen i samme rolige tempo som opvarmningen for at hjælpe kroppen med restitutionen.

### Basistræning:

Torsdagen er en vigtig restitutionsdag, der holder benene i gang uden at udmatte dem.

- **Intensitet:** Løbes i et meget roligt og afslappet tempo. Du skal kunne føre en samtale i hele sætninger under hele turen.
- **Fokus:** Glem uret og fokusér på den gode oplevelse. Hvis benene føles tunge efter tirsdagen, er det her, du giver dem ro til at restituere.

### Distance træning:

Søndag handler om at vænne kroppen til at være aktiv over længere tid og opbygge udholdenhed.

- **Intensitet:** Løbes i et jævnt tempo med moderat belastning. Du skal have overskud til at snakke undervejs.
- **Fokus:** Det er distancen (kilometerne), der er det vigtigste mål – ikke hastigheden. Ved at holde tempoet nede sikrer vi, at vi er friske til næste uges træning.