

10 km og halvmaraton treningsprogram fra Grete Waitz

Hvis du synes 3–4 km er i korteste laget, men lurer på om du kan klare en halvmaraton, foreslår jeg at du starter med dette programmet. 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, bare gjentar du 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 og 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.

Uke	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
1	Rolig jogg ca. 30 min. Legg inn noen gåpauser 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 gåpauser 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 gåpauser 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 gåpause.	Som dag 4 uke 1.
3	Rolig jogg i 35-40 min. Helst uten gåpause.	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 i 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 i uke 1.
5	15 min. rolig jogg. 10 min. i raskere fart. Her må du presse deg litt, men ikke begynn i for rask 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 i 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 sykkelstur, 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 i uke 1.
9	Start med å løpe i 10 min. i rolig tempo. Deretter løper du i 20 min. i raskere tempo. I disse 20 minuttene skal du presse deg – ca. 80-85 % av maks. Avslutt med å løpe i 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 5 x 3 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.	Hvile.	45-50 min. i jevn, god fart.	40 min. rolig løp.
----	---	--------	------------------------------	--------------------

Siste uke før løpet	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
	Rolig løpetur på 40-50 min.	Hvile.	Rolig løpetur i 10 min. Deretter 15 min. med fartsøkninger som hver varer 1-3 min. med joggepause mellom. Avslutt med 10 min. rolig jogg.	Hvile.	30 min. rolig.	Hvile eller en løpetur på 20-30 min. hvis du føler for det.	Du er nå klar for Fokus Bank Oslo Maraton