



Hlaupaplan fyrir 10 km

Unnið af Arnari
Péturssyni



Mikilvægir punktar að hafa í huga!

Rólegt skokk þýðir rólegt skokk – Það má labba og það er ekki hægt að fara of hægt eina leiðin til að klúðra þessu er með því að fara of hratt. Þú átt að geta sungið með laginu sem þú ert að hlusta á.

Alltaf að reyna að taka allavega þrjár æfingar í viku. Það skiptir ekki máli hvaða æfingar þú velur eða í hvaða röð en þrjár æfingar á viku er lágmark.

Stöðugleiki í æfingum skiptir öllu máli. Þau sem æfa stöðugast eru þau sem sjá mestan árangur.

Ef þú vilt taka þátt í götuhlaupum í sumar meðfram þessum æfingum þá velurðu að sleppa þeirri æfingu sem þú telur vera erfiðasta í þeirri viku sem hlaupið er og þá er líka í lagi að taka bara þrjár æfingar en ekki allar fjórar í þeirri viku.

Reynum að hlaupa sem mest á mjúku undirlagi og fara alltaf á grasið við hliðina á gangstéttinni ef við getum.

Þetta plan er miðað við að sem flestir geti fylgt því. Einstaklingsmiðað plan er alltaf betra en með því að fylgja þessu plani ættu flestir að geta ná sínum markmiðum.

Ekki fara alltaf í hámarksendurtekningar heldur æfðu þig að hlusta á líkamann og gera frekar minna en meira.

Ef þú ert byrjandi ættirðu aldrei að taka fleiri en þrjár æfingar í viku og alltaf að taka lágmarksfjölda endurtekninga.

Leiðbeiningar við lestur á æfingum vikunnar

Í fyrir aftan töluna þýðir mínúta. Ef það stendur 30' þá þýðir það 30 mínútur. Talan sem er innan í sviga þýðir lengd hvíldarinnar á milli endurtekninga. Ef það stendur 4*5'K (1). Þá þýðir það fjórir sprettir sem hver er 5 mínútna langur og K stendur fyrir keppnishraðann sem þú vilt hlaupa á í Reykjavíkummaraboninu og hvíldin á milli er 1 mínúta. Í hvíldinni á milli endurtekninga má skokka rólega, labba eða stoppa alveg.

Það er mikilvægt að lesa auka fyrirmælin með hverri æfingu en þar leynast líka skemmtilegir fróðleiksmolar.

Það er mikilvægt að taka maga- og bakæfingar með hlaupaprógramminu en það er mælst með að taka slíkar æfingar 1-2 í viku og skiptir litlu máli hvaða dagar eru notaðir í það. Best er samt að taka slíkar æfingar eftir hlaupaæfingu en ekki fyrir hana.

Það eru sex tegundir af hraða sem við erum að vinna með.

1. E - hraði. Það er rólegt skokk. Þú átt að geta spjallað á þessum hraða og vera á sirka 60% af hámarkspúls. Eina leiðin til að klúðra þessari æfingu er að fara of hratt, þú getur ekki farið of hægt.
2. K - hraði. Þetta er keppnishraðinn sem þú vilt hlaupa á í hlaupinu sjálfu og þennan hraða finnum við sjálf út með því að setja okkur markmið. Til dæmis ef við ætlum að hlaupa á 60 mínútum 10km þá er keppnishraðinn okkar 6 mínútur með kílómetri eða 6:00/km.
3. T - hraði. Þetta er mjólkursýrurþröskuldshraðinn eða sá hraði sem þú ættir að geta haldið í klukkutíma. Þetta er sirka 86-92% af hámarkspúls og þú átt að geta sagt eina setningu í hverjum andardrætti eins og "mér líður vel". Ef þú getur spjallað ertu að fara of hægt og ef þú nærð ekki að stynja upp orði ertu að fara of hratt. Hérna fyrir neðan er tafla þar sem er hægt að lesa út sinn Threshold hraða út frá núverandi getustigi. Dæmi ef ég held ég geti hlaupið 5000m á 21:02 er Threshold hraðinn 4:29/km. Sama ef við höldum að við getum hlaupið 10.000m (10km) nálægt 70:00 þá er Threshold hraðinn 6:55/km en þetta á að vera þægilega erfitt. Það er mikilvægt að byrja á að miða við á hvaða tíma við gætum hlaupið í dag og svo aðlaga hraðann eftir því sem við komumst í betra form.
4. Hratt - Þetta er sá hraði sem þú átt að geta haldið í 5km keppnishlaupi og þegar við erum að vinna á þessum hraða erum við að auka hámarkssúrefnisupptöku hjá okkur. Muna að þessar æfingar eiga að vera krefjandi og okkur á að líða eins og við vildum óska þessa lungun væru stærri.
5. Brekkusprettir - þetta er nálægt hámarkshraða og er í lagi að fara hratt í þessum sprettum, það þarf ekki að miða við neinn sérstakan hraða en við viljum reyna svolítið á vöðvana í þessum sprettum og virkja sem flesta vöðvaþræði, það er mikilvægt að vera búin að hita vel upp áður en við förum í brekkusprettina til að forðast meiðsli. Ef við erum með eymsli eða lítilvæg meiðsli ættum við að sleppa sprettunum og taka frekar rólegt skokk í staðinn.
6. Hámarksákefðar sprettir eða HÁ-Sprettir - Þetta er af hámarksákefð eins hratt og við komumst alveg frá fyrstu sekúndu og er til að virkja 100% af vöðvaþráðunum í líkamanum. Það er mikilvægt að taka 1-3 mín hvíld á milli svona spretta og að vera vel upphituð.

	5.000m	10.000m	Half marabon	Marabon	VDOT	Threshold hraði á 1km	Hraði á 200m	Hraði á 400m
25	35:34	74:10	02:43:38	05:41:11	25	7:21	1:28:12	2:56:24
26	34:27	71:50	02:38:30	05:30:27	26	7:09	1:25:48	2:51:36
27	33:20	69:30	02:33:21	05:19:43	27	6:55	1:23:00	2:46:00
28	32:23	67:30	02:28:56	05:10:31	28	6:44	1:20:48	2:41:36
29	31:30	65:30	02:24:00	05:01:19	29	6:33	1:18:36	2:37:12
30	30:40	63:46	02:21:04	04:49:17	30	6:23	1:16:36	2:33:12
32	29:05	60:26	02:13:49	04:34:59	31	6:05	1:13:00	2:26:00
34	27:39	57:26	02:07:16	04:22:03	32	5:48	1:09:36	2:19:12
36	26:22	54:44	02:01:19	04:10:19	33	5:33	1:06:36	2:13:12
38	25:12	52:17	01:55:55	03:59:35	34	5:19	1:03:48	2:07:36
40	24:08	50:03	01:50:59	03:49:45	35	5:06	1:01:12	2:02:24
42	23:09	48:01	01:46:27	03:40:43	36	4:54	0:58:48	1:57:36
44	22:15	46:09	01:42:17	03:32:23	44	4:43	0:56:36	1:53:12
45	21:50	45:16	01:40:20	03:28:26	45	4:38	0:55:36	1:51:12
46	21:25	44:25	01:38:27	03:24:39	46	4:33	0:54:36	1:49:12
47	21:02	43:36	01:36:38	03:21:00	47	4:29	0:53:48	1:47:36
48	20:39	42:50	01:34:53	03:17:29	48	4:24	0:52:48	1:45:36
49	20:18	42:04	01:33:12	03:14:06	49	4:20	0:52:00	1:44:00
50	19:57	41:21	01:31:35	03:10:49	50	4:15	0:51:00	1:42:00
51	19:36	40:39	01:30:02	03:07:39	51	4:11	0:50:12	1:40:24
52	19:17	39:59	01:28:31	03:04:36	52	4:07	0:49:24	1:38:48
53	18:58	39:20	01:27:04	03:01:39	53	4:04	0:48:48	1:37:36
54	18:40	38:42	01:25:40	02:58:47	54	4:00	0:48:00	1:36:00
55	18:22	38:06	01:24:18	02:56:01	55	3:56	0:47:12	1:34:24
56	18:05	37:31	01:23:00	02:53:20	56	3:53	0:46:36	1:33:12
57	17:49	36:57	01:21:43	02:50:45	57	3:50	0:46:00	1:32:00
58	17:33	36:24	01:20:30	02:48:14	58	3:46	0:45:12	1:30:24
59	17:17	35:52	01:19:18	02:45:47	59	3:43	0:44:36	1:29:12
60	17:03	35:22	01:18:09	02:43:25	60	3:40	0:44:00	1:28:00
61	16:48	34:52	01:17:02	02:41:08	61	3:37	0:43:24	1:26:48
62	16:34	34:23	01:15:57	02:38:54	62	3:34	0:42:48	1:25:36
63	16:20	33:55	01:14:54	02:36:44	63	3:32	0:42:24	1:24:48
64	16:07	33:28	01:13:53	02:34:38	64	3:29	0:41:48	1:23:36
65	15:54	33:01	01:12:53	02:32:35	65	3:26	0:41:12	1:22:24
66	15:42	32:35	01:11:56	02:30:36	66	3:24	0:40:48	1:21:36

10 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar

1. 20-30' rólegt skokk

Auka fyrirmæli

Það er mikilvægt að fara aðeins rólega í þessari fyrstu viku og frekar að taka bara þrjár æfingar heldur en allar fjórar alveg strax. Þau sem eru búnir að vera að hlaupa aðeins síðustu vikur geta hinsvegar tekið fjórar æfingar. Það má líka labba í þessum rólegu skokk æfingum. Bara ekki fara of hratt. Ótrúlegir hlutir gerast ef við komumst í góða rútinu.

2. 5-10' upphitun + 3-4*5' T-hraði (1) + 5-10' niðurskokk

Hérna byrjum við að vinna á mjólkursýruþröskuldshraðanum sem er gríðarlega mikilvægur. Seinasti spretturinn á að vera krefjandi. Hvíldin á milli spretta er annaðhvort labb eða mjög rólegt skokk.

3. 60-75' rólegt skokk

Það er mikilvægt að þjálf líkamann að hlaupa í 60' og lengur til að þjálf hjartað að bera súrefni í lengri tíma og flest erum við lengur en 60' í þeirri keppni sem við stefnum að. Muna að þú átt að geta spjallað á þessum hraða. Þetta á að vera virkilega rólegt.

4. 20-30' rólegt skokk

Bara ef þú fílar þig mjög vel þá tekurðu þessa æfingu líka

9 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar

1.5-15' rólegt skokk + 4*1' hratt (1) + 5-10' rólegt

Auka fyrirmæli

Eftir fyrstu vikuna þar sem við erum að koma undir okkur löppunum þá höldum við áfram að koma okkur í rútinuna og venja líkamann á högginn. Þessar fyrstu vikur eru þannig að æfingarnar eiga að vera auðveldar.

2. 20-45' rólegt skokk

Það er allt í lagi og jafnvel betra að skokka minna heldur en meira í þessari viku. Muna að labb er líka æfing.

3. 40-60' rólegt skokk

Hafa þetta nógu rólegt og alltaf að reyna að hlaupa sem mest á mjúku undirlagi eins og í Heiðmörk.

4. 15-25' rólegt + 8-12*30sek brekkusprettir (2) + 5-10' rólegt

Þetta er svona aðalæfing vikunnar. Aðrar æfingar eru bara til að koma blóðinu aðeins á hreyfingu.

5. Hvíld

Hvíld er líka æfing. Prófaðu að fara í sund, fara í kalda pottinn í 5 mínútur og gufu í 10 mín samtals. Ef þú kemur þessu inn í rútinu hjá þér þá munu góðir hlutir gerast.

8 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyrirmæli
1. 5-10' upphitun + 6-10*2,5' Threshold hraði (1) 5-10' niðurskott	Það tekur líkaman um það bil þrjár vikur að venjast nýju álagi og þessar fyrstu þrjár vikur eru einskonar uppbyggingartímabil þar sem við venjum líkamann á högginn og minnkum þannig líkur á meiðslum seinna í ferlinu.
2. 5-15' rólegt + 6-10*(1'hratt 1'labb) + 5' rólegt	Ekki ofgera sér á þessari æfingu, frekar taka minna en meira þessar fyrstu vikur.
3. 40-75' rólegt	Þetta er langi túrinn og aðalmálið hérna er að vera á hreyfingu í aðeins lengri tíma en venjulega, í langa túrnum æfum við líka fitubrennslukerfið sem er nauðsynlegt orkukerfi fyrir langhlaup
4. 20-45' rólegt	Bara taka þessa æfingu ef þú fílar þig mjög vel og ert ekki að upplifa þreytu. Hafa þetta líka mjög rólegt. Muna að við erum að koma undir okkur löppunum og við eigum bara að njóta þess að fá að fara eins hægt og við viljum. Seinna byrjum við að gefa meira í.

7 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyrirmæli
1. 5-10' rólegt + 4-6*8sek HÁ-brekkusprettir (2) + 10' (2) + 5' (1) + 2,5' sprettirnir eru á Threshold hraða + 5-10' rólegt	Eftir upphitun tökum við all-out brekkuspretti til að virkja alla vöðvaþræðina og svo förum við að vinna á T-hraðanum. Semsagt 10-5-2,5 mínútur á Threshold hraða og svo rólegt skokk í lokin.
2. 5-15' rólegt + 6-12*(1mín hratt +1mín hægt eða labb) + 5' niðurskott	Hægt að taka þessa æfingu hvar sem er, muna eftir því að það er gott að hafa fjölbreytt undirlag í æfingunum og reyna að forðast malbikið eins og hægt er. Það getur verið gott að taka síðustu 5 mínúturnar á hverri æfingu með lokaðan munninn og anda bara með nefinu. Þá skokkum við nógu hægt til að hjálpa líkamanum að losna við mjólkursýruna sem hefur myndast.
3. 50-80' rólegt skokk	Mjög gott ef hægt er að taka þessa æfingu í Heiðmörk
4. 5-20' rólegt skokk + 6-10*20sek brekkusprettir (1)+ 5-10' rólegt skokk	Muna að í brekkusprettunum erum við að virkja svo til 100% af vöðvaþræðunum og erum þannig að þjálf líkamann í að vinna orku úr öllum vöðvaþræðunum en ekki bara þeim vöðvaþræðum sem við notum í rólega skokkinu.

6 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyriræli
1. 5-15' upphitun + 4-6*1km (1) á keppnishraðanum í 10km + 5-10' niðurskókk	Muna að skokka líka niður eftir æfingar en niðurskókið þjónar þeim tilgangi að hjálpa líkamanum að skola burt sýrunni sem myndast í líkamanum á æfingunni sjálfri. Þetta þarf ekki að vera hárnákvæmlega réttur hraði en byrja að hugsa á æfingunni að þú ættir að geta haldið þessum hraða í 10km hlaupi.
2. 5-15' upphitun + (4-7*3mín hratt (2) + 5-10' niðurskókk	Hratt er sirka 5km keppnishraðinn og í hvíldinni má labba eða skokka mjög rólega.
3. 10-20'+ 6-8*10sek HÁ - brekkusprettir (2) + 5' rólegt	Allt í lagi að taka vel á því í þessum brekkusprettum og labba svo bara niður í hvíldinni á milli spretta. Þetta á ekki að vera erfið æfing fyrir lungun heldur erum við bara að virkja 100% af vöðvaþráðunum. Það má líka taka þessa æfingu þannig að við hoppum eins hátt og við getum í 10 sek.
4. 50-90' það er í lagi að fara aðeins hraðar hér en venjulega í rólegu skokki.	Muna að hugsa um hlaupastílinn

5 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyriræli
1. 5-15' upphitun + 4-6*5' Threshold hraði (1) + 5-10' niðurskókk	Muna að Threshold hraði er þægilega erfiður, fyrsti spretturinn á að vera nokkuð auðveldur en svo er 2 mín erfiðar í næsta og svo 3mín og svo 3,5mín.
2. 30-40' rólegt skókk	Muna að vera dugleg að gera styrktaræfingar líka með hlaupunum og nýta rólega skókið til að hugsa um hlaupastílinn.
3. 5-15' upphitun + 6-12*2,5' Threshold hraði (30 sek) + 10' niðurskókk	Þetta eru semsagt 2,5 mínúta á Threshold hraða og 30 sek í hvíld á milli, samtals 20 mínútur á Threshold hraða en ætti að vera andlega auðveldara en æfing númer 1 fyrr í vikunni, hinsvegar fær maður svipuð æfingaáhrif af báðum æfingunum.
4. 50-95' rólegt skókk	Helst að hafa þetta utanvega í Heiðmörk

4 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyrirmæli
1. 10-15' upphitun + 1-2*(4'-3'-2'-1') hvíldir 3-2-1 og 3 mín milli setta + 10-15' niðurskókk	Hraðinn á þessari æfingu á að vera 5km keppnishraðinn. Þetta er mjög krefjandi æfing og á eftir að taka vel í. Það er mjög mikilvægt að skokka rólega í hvíldinni á milli spretta
2. 10-15' upphitun + 2-3*10' (2) á Threshold hraða + 4-6*1' hratt (2) + 10-15' niðurskókk	Threshold sprettirnir eru nokkuð krefjandi en fyrsti á að vera erfiður í 5 mín, næsti í 6 mín og seinasti í 7 mín. Svo eru hröðu sprettirnir til að þjálfva að hlaupa hratt með mjólkursyru í löppunum.
3. 60-105' fyrstu 30 mín eiga að vera mjög rólegar og svo má auka seinni hlutann	Þessi langi túr má vera aðeins hraðari en rólega skokkið venjulega. Helst að gefa vel í seinustu 10-15 mínúturnar
4. 20-30' rólegt skókk	Þetta er erfiðasta vikan í æfingaprógramminu þannig að það er mjög eðlilegt að finnast æfingarnar vera mjög erfiðar en mundu að það er hvíldarvika framundan.

3 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyrirmæli
1. 5-15' upphitun + 8-12*2,5' á Threshold hraða, hvíld á milli er 30-45sek + 5-10' niðurskókk	Muna eftir því að gera líka styrktaræfingar í vikunni sem miða að því að styrkja maga- og bakvöðvana
2. 30-45' rólegt skókk	Þessi vika er til að ná úr sér allri þreytu sem gæti mögulega hafa safnast saman í líkamanum yfir seinustu vikur og við viljum vera ágætlega fersk þegar við förum inn í seinustu tvær vikurnar á prógramminu.
3. 70' rólegt skókk	Þetta er hvíldarvika en það má alveg fara aðeins hraðar en venjulega í þessum túr ef þú fílar þig mjög vel.

2 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyrirmæli
1. 20-30' rólegt skokk eða hvíld	Mikilvægt að hafa þetta skokk nógu rólegt, þér á að líða mjög vel allan tímann
2. 5-15' upphitun + 4-6*10sek HÁ-brekkusprettir (2) + 4-6*5' Threshold hraða (1) + 5-15' niðurskokk	Threshold hraði er þannig að þú átt að geta sagt sirka eina setningu í hverjum andardrætti og er oft sá hraði sem er á milli 10km keppnishraða og hálfmaraþonhraða.
3. 75-90' rólegt skokk	Ekki stressa þig að hafa þetta eitthvað ofhratt.
4. 5-15' upphitun + 4-8*1km á 10km keppnishraða nokkuð hratt skokk í 1 mín á milli spretta	Núna reynum við að kenna líkamanum að hlaupa á þeim hraða sem við viljum hlaupa á um næstu helgi. Passa að hafa skokkið á milli spretta ekki algjört labb. Mundu að þú ætlar að halda þessum hraða í 10km um næstu helgi.

1 VÍKA Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyrirmæli
Mánudagur: Hvíld	Ekki breyta neinu út af vananum varðandi næringu en reyndu að ná að sofa vel fyrri hluta vikunnar.
Þriðjudagur: 5-10' upphitun +3*1km á 10km keppnishraða 2' hvíld á milli + 4*1' hratt með 2' á milli + 3*20 sek mjög hratt (2) + 5-10'	Allir taka æfinguna á sínum hraða miðað við hvað þeir vilja hlaupa á í hlaupinu um helgina. Við erum bara að reyna að fá líkamann til að finna aðeins hvernig það er að hreyfa sig á þessum hraða. Það er ekkert óeðlilegt ef þessi æfing virkar erfiðari en hún ætti að vera en það er bara líkaminn að passa að við gerum ekki of mikið og verðum alveg klár í helgina. 20 sek sprettirnir eru bara til að virkja alla vöðvaþræðina í líkamanum svo 100% af líkamanum verði klár um helgina.
Miðvikudagur: Hvíld	
Fimmtudagur: 20-30' rólegt skokk	Taka góðar teygjur hérna, nota nuddrúlluna og ef þú getur þá er gott að fara hérna í nudd. Einnig er fínt að fara í sund og taka gufuna til að hreinsa öndunarfærin.
Föstudagur: Hvíld eða 20' mjög rólegt og 3-6*10 sek HÁ - brekkusprettir með 2' hvíld á milli og góðar teygjur eftir.	Ef þú hefur ekki gert HÁ- brekkuspretti hingað til þá er betra að taka bara 20-30' mjög rólegt eða hvíla alveg.
Laugardagur: Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka	Lauflett Hérna er málið að njóta, njóta og njóta, svo má alveg líka gefa allt í þetta í leiðinni. Við erum búin að leggja inn vinnuna og núna ætlum við að uppskera. Mundu, ef við verðum þreytt þá bara höldum við áfram.