



Hlaupaplan fyrir 21,1 km

Unnið af Arnari
Péturssyni

440 4000

@islandsbanki

islandsbanki.is



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	Auka fyrirmæli
1. 30-40' rólegt skokk	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.
2. 5-10' upphitun + 3-4*5' T-hraði (1) + 5-10' niðurskokk Muna að skoða töfluna hérna fyrir ofan og miða við hvað við höldum að við getum gert í dag en ekki hvað við ætlum að hlaupa á eftir 10 vikur. Svo verður Threshold hraðinn (T-hraði) hraðari eftir því sem líður á og við komumst í betra form.	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. 70-90' rólegt skokk	Það er mikilvægt að þjálfá líkamann að hlaupa í 60' og lengur til að þjálfá 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. Reynum að koma okkur inn í rútínu með hlaupin og þá verða næstu vikur miklu auðveldari.

9 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyrirmæli
1. 5-15' rólegt skokk + 8-10*1' hratt (1) + 5-10' rólegt	Eftir fyrstu vikuna þar sem við erum að koma undir okkur löppunum þá höldum við áfram að koma okkur í rútínuna og venja líkamann á högginn. Þessar fyrstu vikur eru þannig að æfingarnar eiga að vera auðveldar. Hvíldin á milli má vera alveg stopp, labb eða rólegt skokk.
2. 20-45' rólegt skokk	Það er allt í lagi og jafnvel betra að skokka minna heldur en meira í þessari viku. Muna að ekki alltaf fara í hámarkið á því sem er sett fyrir.
3. 60-90' 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	Farðu í sund, taktu 5 mín í kalda pottinum og reyndu að vera í gufu í samtals 10 mínútur. Allt litlir hlutir sem hjálpa okkur að vera betri hlauparar.

8 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar

1. 5-15' upphitun + 8-12*2,5' Threshold hraði (1) + 5-10' niðurskókk

Auka fyrirmæli

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 hóggin og minnkum þannig líkur á meiðslum seinna í ferlinu. Það er mjög góð hugmynd að temja sér að anda bara í gegnum nefið síðustu 5 mínúturnar í niðurskókkinu á hverri æfingu.

2. 5-15' rólegt + 8-12*(1'hratt 1' mjög rólegt skókk) + 5' rólegt

Ekki ofgera sér á þessari æfingu, frekar taka minna en meira þessar fyrstu vikur.

3. 75-100' reynum að hafa þetta á sirka 80% af maraþonefforti. Þetta er aðeins hraðara en rólga skókkið en hægara en Threshold hraðinn okkar (T-hraði) Seinustu 20 mín mega taka smá í, annars á þetta að vera þægilegt.

Þetta er langi túrinn og aðalmálið hérna er að vera á hreyfingu í aðeins lengri tíma en venjulega, í langa túrnum æfum við líka fitubrennsluferfið sem er nauðsynlegt orkukerfi fyrir langhlaup

4. 20-45' rólegt

Bara taka þessa æfingu ef þú filar 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

1.5-10' rólegt + 4-6*8sek HÁ-brekkusprettir (2) + 3*15' á T og 1km á 80% af maraþonhraða í skókk hvíld á milli + 5-10' rólegt

Auka fyrirmæli

Eftir upphitun tökum við HÁ-brekkuspretti til að virkja alla vöðvaþræðina og svo förum við að vinna á T-hraðanum. Á milli endurtekninga á T-hraða þá er 1km á sirka 80% af maraþonhraða þannig að þetta er í raunini samfelld hlaup alveg í gegn, ekkert labb á milli spretta.

2. 5-15' rólegt + 8-15*(1mín hratt +1mín hægt eða labb) + 5' niðurskókk

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 skókkum við nógu hægt til að hjálpa líkamanum að losna við mjólkursýruna sem hefur myndast.

3. 90-110' á 80% af maraþonhraða Þegar það eru gefin upp prósentur af maraþonhraða þá er þetta líka huglægt þannig að við þurfum ekki endilega bara að horfa á hraðann heldur líka hvernig okkur líður.

Mjög gott ef hægt er að taka þessa æfingu í Heiðmörk

4. 5-20' rólegt skókk + 8-12*30sek brekkusprettir (1) + 5-10' rólegt

Muna að í brekkusprettunum erum við að virkja svo til 100% af vöðvaþræðunum og erum þannig að þjálfa líkamann í að vinna orku úr öllum vöðvaþræðunum en ekki bara þeim vöðvaþræðum sem við notum í rólega skókkinu.

6 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyrirmæli
1. 10-15' upphitun + 4-6*2km (1) á keppnishraðanum í 21.1km + 5-10' niðurskókk	Muna að skokka líka niður eftir æfingar en niðurskókkið 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 21.1km hlaupi.
2. 5-20' upphitun + (4-7*3mín hratt (2) +5-10' niðurskókk	Hratt er sirka 5km keppnishraðinn og í hvíldinni má labba eða skokka mjög rólega. Þau sem eru lengra komin taka lengri upphitun og lengra niðurskókk.
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. Muna að þetta á ekki að taka í lungun heldur erum við að þjálfra líkamann að nota 100% af vöðvapráðunum.
4. 30' mjög rólega og svo 60-90' á 90% af maraþonhraða. Seinustu 30 mín mega taka smá í.	Muna að hugsa um hlaupastílinn

5 VIKUR Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyrirmæli
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. Þetta er eina erfiða æfingin í vikunni en annars er þetta hvíldarvika til að við getum tekið inn bætingarnar úr seinustu vikum
2. 30-40' rólegt skókk	Muna að vera dugleg að gera styrktaræfingar líka með hlaupunum og nýta rólega skókkið til að hugsa um hlaupastílinn.
3. 45-60'	Bara leyfa sér að ná góðri endurheimt í þessari viku og alls ekki gera of mikið..
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' niðurskakk	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 + 3-4*10' (2) á Threshold hraða + 4-6*1' hratt (2) + 10-15' niðurskakk	Threshold sprettirnir eru mjög krefjandi en fyrsti á að vera erfiður í 5mín, næsti í 6 mín og seinasti í 7 mín. Svo eru hröðu sprettirnir til að þjálfva að hlaupa hratt með mjólkursýru í löppunum.
3. 100-120' á 90% af maraþonhraða	Þetta á að vera hratt frá byrjun
4. 20-30' rólegt skakk	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 + 10-16*2,5' á Threshold hraða, hvíld á milli er 30-45sek + 5-10' niðurskakk	Muna eftir því að gera líka styrktaræfingar í vikunni sem miða að því að styrkja maga- og bakvöðvana
2. 30-45' rólegt skakk	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. Það er mjög algengt að þegar við tökum svona rólega viku að við upplifum okkur sem þreytt. Það er vegna þess að líkaminn er að vinna yfirvinnu í að laga alla vöðvaþræðina og annað sem er orðið þreytt eftir álag síðust vikna
3. 90-120' rólegt skakk	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. Helst að hvíla ef við erum ekki alveg fersk.
2. 5-15' upphitun + 3*5km með 1km á 80% af maraþonhraða í hvíld á milli+ 5-15' niðurskokk	Þetta er mest krefjandi æfingin í æfingaprógramminu þannig að við viljum tækla hana vel. Fyrstu 5km eru á maraþonefforti, svo næstu eru á hálfmaraþonefforti og svo má reyna að fara aðeins hraðar í seinasta 5km sprettinum.
3. 75-90' rólegt skokk	Ekki stressa þig að hafa þetta eitthvað ofhratt.
4. 5-15' upphitun + 4-6*5' á T-hraða (1) + 5-10' niðurskokk	Það er gott að hafa þessa æfingu á föstudegi eða laugardegi til að minna líkamann á getuna til að skola út mjólkursýru.

1 VÍKA Í HLAUP

Æfingar vikunnar	Auka fyrirmæli
Mánudagur: Hvíld	Ekki gera neitt öðruvísi þessa viku varðandi mat en reyndu að sofa vel fyrri hluta vikunnar.
Þriðjudagur: 5-10' upphitun + 2*2km á keppnishraða með 2' á milli + 2*3' á 5km keppnishraða með 2 mín á milli + + 2*20sek mjög hratt (1) + 5-10' niðurskokk	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. 3 mín á 5km hraða og 20 sek hratt í lokin er til að við förum í gegnum öll kerfin okkar
Miðvikudagur: Hvíld	
Fimmtudagur: 10-30' rólegt skokk + teygjur og nuddrúlla	Það er gott að nota nuddrúlluna vel á miðvikudeginum og fimmtudeginum en ekki ofgera ykkur.
Föstudagur: Hvíld eða 20' mjög rólegt og 3-4*30 sek hraðaaukning með 1' hvíld á milli og góðar teygjur eftir.	Hraðaaukningarnar eru bara til þess að fá lappirnar til að hreyfast aðeins hraðar svo við festumst ekki í einhverjum skokk filing. Ef þið eruð von að gera HÁ- brekkuspretti þá er gott að taka 3-4*8sek HÁ- brekkuspretti með 2 mín á milli til að virkja sem næst 100% af vöðvaþráðunum fyrir morgundaginn. Þá erum við búin að kveikja á öllum kerfunum á þriðjudaginn og núna kveikja á öllum vöðvaþráðunum þannig að við erum pottþétt klár í slaginu á morgun.
Laugardagur: Lauflétt Reykjavíkumaraþon Íslandsbanka	Hérna er málið að njóta, njóta og njóta, svo má alveg líka gefa allt í þetta í leiðinni.