



# BYGG OPP FORMEN TIL



#### UTSTYRSTIPS

Du skal løpe mange kilometer før du er klar for halvmaraton. Vurder å investere i et par ekstra løpesko. Veksler du mellom to par sko, reduseres faren for skader.

Vi elsker å løpe halvmaraton. Distansen er uten tvil den mest populære for tiden og tiltrekker seg så vel eliteløpere som grønne begynnere. Alle kan nemlig bygge opp formen til å løpe 21 km. **AKTIV TRENING GIR DEG DE BYGGEKLOSSENE DU TRENGER FOR Å OPPNÅ EN GOD HALVMARATONFORM** i løpet av de neste tolv ukene.

**D**e siste årene har halvmaraton utviklet seg til å bli den mest populære av alle løpedistanser. 32 prosent av Aktiv Trenings lesere foretrekker 21,1 km, og de store halvmaratonløpene, som halvmaratondistansen i Oslo Maraton og det enorme GöteborgsVarvet i Sverige, tiltrekker seg tusenvis av løpere. Det er da også snakk om en av de mest komplette utfordringene som utfordrer både kondisjon, utholdenhet og ikke minst mental styrke. I løpet av de 18 000–20 000 skrittene som må til for å løpe halvmaraton, får du utfordret alle aspekter ved det å være en god løper.

### Hva kreves?

Halvmaratondistansen er både skremmende og ambisiøs, men også en realistisk målsetting for nye løpere. Distansen krever tolv ukers målrettet innsats – forutsatt at du har trent løping i noen måneder og kan løpe fem kilometer uten pause. Starter du nå, kan du være klar til et av sommerens mange halvmaratonløp.

Du må regne med tre ukentlige løpeturer når du skal i form til halvmaraton. Og fordi distansen stiller krav til alle aspekter ved løpingen, er det viktig å få nok variasjon i treningen. Det er neppe nok å løpe den samme 5 km-turen tre ganger per uke. Du må løpe både lange turer for å få nødvendig utholdenhet, kortere og raskere turer som gjør deg i stand til å holde et visst tempo over lengre tid, og korte, svært intense intervaller som gir bedre kondisjon og setter deg i stand til å gi alt også når det gjør vondt.

Følger du programmet på de neste sidene, får du trent alt dette. Du er sikret riktig frekvens, riktig variasjon og den optimale treningsmengden.

Trenger du ytterligere inspirasjon for å komme i gang, kan du se på høyre side av dette oppslaget. Der finner du de elementene som skal til for å bygge opp en god halvmaratonform. Du får også et par viktige utstyrstips. Løping er riktig nok ikke en utstyrs-krevende idrett, men det er likevel noe å hente på å velge riktig utstyr. □

**22** av Martin Kreutzer og Lasse Lyhne. Foto: Jacob Helbig



### UTSTYRSTIPS

Kompresjonsstrømper virker elitepreget, men de er også nyttige for vanlige løpere. De støtter musklene, og mange mener at de forebygger krampe i leggene.

# SLIK BYGGER DU OPP FORMEN

**DEN PERFEKTE HALVMARATONFORMEN BYGGES OPP AV FLERE ELEMENTER.** De mest grunnleggende finner du i fundamentet. Elementene i mellomlaget løfter formen opp over å bare gjennomføre, mens topplaget trimmer formen og sikrer nye personlige rekorder.

## FUNDAMENTET

Bygg opp smarte og gode rutiner – og gjør løpeturen til en vane.

**Stabilitet:** Det viktigste skrittet på veien mot halvmaratonformen er å gjøre løpetreningen til en naturlig del av ukens rutiner. Du skal løpe tre turer per uke med én dags pause mellom hver. I utgangspunktet er det ikke avgjørende om turene er lange eller harde – poenget er å etablere gode løpevaner. Skriv inn treningen i kalenderen, involver familien og finn gjerne en treningspartner – det øker motivasjonen.

**Kontinuitet:** Det viktigste hvis man vil utvikle seg som løper, er å unngå perioder med pauser og holde fast ved treningen uke etter uke, måned etter måned. Gjør alt du kan for å prioritere dine tre ukentlige løpeturer. Ta med løpeskoene på ferie, lytt til kroppen, og ta det med ro hvis du er sliten, slik at du unngår skadepauser. Ha en nødplan å gripe til hvis treningsplan A glipper og for eksempel tiden blir for knapp.

## MELLOMLAGET

Du trener tre ganger per uke – med god treningskvalitet.

**Kvalitet:** Tre ukentlige turer i jevnt tempo gir et godt fundament. Men vil du løfte formen så det merkes, må du få bedre kvalitet i treningen. I løpet av en god treningsuke vil det være optimalt å få et par harde treningsturer der pulsen presses i været, samt en lengre tur hvor du jobber med utholdenheten. Det gir den rette stimulansen og utvikler alle de gode egenskapene du trenger for å bli en god halvmaratonløper.

**Variasjon:** Kroppen er lat. Hvis du utsetter den for de samme treningsurene uke etter uke, vil den slutte å utvikle seg ytterligere. Derfor må all trening varieres. Skift mellom korte og lange intervaller, løp forskjellige steder, og varier terrenget slik at du løper både i bakker, i byen og i skogen. Det gjør deg til en mer komplett løper og reduserer skaderisikoen. Følger du programmet vårt, får du både variasjon og kvalitet i treningen.

## TOPPLAGET

Du trener variert og stabilt. Her er de siste skrittene mot toppen.

**Restitusjon:** Det er hvilen, ikke treningen, som gjør deg sterkere. Jo mer du presser kroppen, desto viktigere er det at du hjelper den med å komme seg. Særlig søvnen får for lav prioritet. Prøv å få 8–9 timers søvn, slik at de restitusjonsfremmende prosessene får best mulige forutsetninger. Husk også å få i deg restitusjonsfremmende mat. Proteiner og karbohydrater er viktig like etter hard trening. Et vanlig måltid er fint, men en halv liter sjokomelk eller en proteinbar hjelper, hvis du ikke har tilgang til mat med det samme.

**Kosthold og vekttap:** En av de raskeste måtene å forbedre løpeprestasjonene på, er ved å slanke seg. For hver kilo du går ned, reduserer du tiden på halvmaraton med cirka ett minutt. Det betyr at en gjennomsnittsmosjonist lett kan vinne 5–6 minutter. Det er likevel viktig at det er fett og ikke muskler du mister. Mest effektivt er det å kutte ut alt som er morsomt, som alkohol, godteri, kaker osv. Spis mindre porsjoner, kutt ned på karbohydrater som pasta, ris, poteter og brød, og øk inntaket av grønnsaker.



# HALVMARATONPROGRAM

Her er planen: **12 UKERS TRENING MED 3 TURER PER UKE.**

Programmet er for deg som kan løpe 5 km i strekk, og er skadefri. Er formen enda bedre, følger du teksten under **erfaren** i hver kolonne.

Hver treningsøkt i programmet er lagt opp med ett mål for øyet. Her er ingen "tomme" strekninger, og hver eneste økt er en brikke i et større puslespill som gjør deg til en komplett løper.

**Det er tre former for grunntrening som gjennomsyrrer hele programmet:**

**INTERVALLTRENING**

**TEMPOTRENING**

**LANGTURER**

Du kan lese mer om de tre treningsformene og poenget med dem på de følgende sidene.

## VARM OPP

Mange treningsøker foregår ved høy intensitet. For å klargjøre kroppen for treningen innledes alle øktene med lett oppvarming. **5-10 minutters rask gange eller lett jogging** fungerer helt fint. Før intervalløker kan du supplere med **fem minutters koordinasjonsøvelser** som høye kneløft og hælspark samt **tre stigningsløp** der du akselererer over en strekning på 50 meter.

## UKE 1

### 1. HVERDAG

**4 x 800 m intervaller**  
(2 min pause mellom).  
Løp 2-4 sek raskere for hvert intervall.

**Erfaren:** + 2 x 800 m

### 2. HVERDAG

**1 km langdistanseløping**  
**2,5 km tempoløping**  
**1 km langdistanseløping**

**Erfaren:** Øk til 3 km i siste langdistanseløp

### SØNDAG

**7 km langdistanseløping**

**Erfaren:** Øk til 10 km

**UTSTYRSTIPS!**

En GPS-klokke som måler tempo og distanse, er bra for motivasjonen og et viktig verktøy ved intervall- og tempo-trening.

**VERKTØY 1**
**INTERVALLTRENING**

Hard og brutal kondisjons-trening – men fort overstått.

Intervalltrening er høyintens trening hvor du veksler mellom å løpe fort og å stå stille. Pausene gjør at du kan løpe med høyere intensitet enn hvis du løper kontinuerlig. Dermed presser du kretsløpet hardere og forbedrer både kondisjonen og evnen til å presse deg selv. I tillegg trener du den generelle løpeøkonomien og -stilen. Resultatet er at du blir i stand til å løpe fortere – også over lengre distanser. Intervallene varer i mellom to og seks minutter, mens pauselengden er omtrent halvparten. Intervalltempoet skal være høyt, men disponer kreftene slik at du kan holde farten i alle intervallene.

**Trett og umotivert?**
**FARTSLEK**

Fartslek er et glimrende alternativ til intervalltreningen hvis du er trett og umotivert. Fartslek er en mer intuitiv form for intervalltrening, der du benytter faste punkter på turen til å veksle mellom rask og rolig løping. Spurt frem til lyskrysset, og jogg videre til fontenen, løp middels hardt over til rundkjøringen, spurt opp bakken og så videre. Fartslek gir stor frihet til å la humøret bestemme hvor hard løpetreningen skal være.

| UKE 2                                                                                                                                                  | UKE 3                                                                                                                                                                                             | UKE 4                                                                                                                                                                                             | UKE 5                                                                                                                                                                                                       |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>4 x 800 m intervaller</b> (2 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><br><b>Erfaren:</b> + 2 x 800 m                         | <b>3 x 800 m intervaller</b> (2 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><b>+ 4 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom).<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 x 800 m, 2 x 400 m | <b>3 x 800 m intervaller</b> (2 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><b>+ 4 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom).<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 x 800 m, 2 x 400 m | <b>3 x 800 m intervaller</b> (2 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><b>+ 4 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom).<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 x 800 m, 2 x 400 m           |
| <b>1 km langdistanseløping</b><br><b>3 km tempoløping</b><br><b>1 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 4 km i siste langdistanseløp | <b>1 km langdistanseløping</b><br><b>3 km tempoløping</b><br><b>1 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 4 km i siste langdistanseløp                                            | <b>1 km langdistanseløping</b><br><b>3,5 km tempoløping</b><br><b>2 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 5 km i siste langdistanseløp                                          | <b>1 km langdistanseløping</b><br><b>3,5 km tempoløping</b><br><b>2 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 5 km i siste langdistanseløp                                                    |
| <b>7 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 10 km                                                                                     | <b>8 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 12 km                                                                                                                                | <b>8 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 12 km                                                                                                                                | <b>3 x 2,5 km løp</b> (500 m lett jogging mellom). Løp de første 2,5 km i langdistansetempo, de neste 2,5 km raskere og de siste 2,5 km som tempoløping.<br><br><b>Erfaren:</b> 3 x 3 km (1 km joggepauser) |

**VERKTØY 2**
**TEMPOTRENING**

Hard utholdenhetstrening som flytter syreterskelen.

Tempotrening er lengre turer (3–10 km) i middels hardt tempo som holder seg rundt nivået like før melkesyren begynner å melde seg. Du løper altså fort, men uten å ta i så hardt at melkesyren tvinger deg til å sette ned farten. Hensikten med tempotreningen er å flytte den såkalte syreterskelen. Det vil si den intensiteten der du får melkesyre i musklene, slik at du blir nødt til å stoppe. Nye løpere begynner normalt å slite med melkesyre ved en intensitet på 75 prosent av makspuls. Med trening er det likevel mulig å flytte syreterskelen slik at problemet først oppstår ved 90 prosent av makspuls. Det er altså en hel del fart å hente ved å flytte syreterskelen. Tempotreningen gir også en følelse av overskudd sammenlignet med det litt lavere halvmaratontempoet.

**Trett og umotivert?**
**LANGE INTERVALLER**

Er det for hardt og monotont å løpe halvlange turer i høyt tempo, kan du dele opp tempotreningen. Ta utgangspunkt i programmets tempoløping, og del dem i 2–3 deler med en kort pause mellom hver. Fremfor å løpe for eksempel 3 km tempoløping, løper du altså 2 x 1,5 km med 2 minutters pause mellom hver raske del.

**UTSTYRSTIPS**

Et par lette konkurranse sko er perfekte til intervalltrening – og også til konkurransen for erfarne løpere. De lette skoene kan kutte 1–2 minutter av sluttiden.



|  |                   | UKE 6<br><small>Restitusjonsuke</small>                                                                                                                                                                          | UKE 7                                                                                                                                                                                                            | UKE 8                                                                                                                                                                                                      | UKE 9                                                                                                                                                                                              |
|--|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | <b>1. HVERDAG</b> | <b>3 x 800 m intervaller</b> (2 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><b>+ 4 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom).<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 x 800 m + 2 x 400 m               | <b>3 x 800 m intervaller</b> (2 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><b>+ 4 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom).<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 x 800 m + 2 x 400 m               | <b>3 x 800 m intervaller</b> (2 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><b>+ 4 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom).<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 x 800 m + 2 x 400 m         | <b>3 x 800 m intervaller</b> (2 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><b>+ 4 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom).<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 x 800 m + 2 x 400 m |
|  | <b>2. HVERDAG</b> | <b>1 km langdistanseløping</b><br><b>3 km tempoløping</b><br><b>2 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 5 km i siste langdistanseløp                                                           | <b>1 km langdistanseløping</b><br><b>3 sett: 500 m i hardest mulige tempo + 1 km tempoløping</b> (2 min pause mellom)<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 ekstra sett                                                     | <b>1 km langdistanseløping</b><br><b>3 sett: 500 m i hardest mulige tempo + 1 km tempoløping</b> (2 min pause mellom)<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 ekstra sett                                               | <b>1 km langdistanseløping</b><br><b>3 sett: 500 m i hardest mulige tempo + 1,5 km tempoløping</b> (2 min pause mellom)<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 ekstra sett                                     |
|  | <b>SØNDAG</b>     | <b>3 x 2,5 km løp</b> (500 m lette joggepauser). Løp de første 2,5 km i langdistansetempo, de neste 2,5 km raskere og de siste 2,5 km som tempoløping.<br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 3 x 3 km (1 km joggepauser) | <b>3 x 2,5 km løp</b> (500 m lette joggepauser). Løp de første 2,5 km i langdistansetempo, de neste 2,5 km raskere og de siste 2,5 km som tempoløping.<br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 3 x 3 km (1 km joggepauser) | <b>3 x 3 km løp</b> (500 m lette joggepauser). Løp de første 3 km i langdistansetempo, de neste 3 km raskere og de siste 3 km som tempoløping.<br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 3 x 3,5 km (1 km joggepauser) | <b>13 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Samme distanse, men løp de første og siste 1,5 km som tempoløping.                                                                          |

**VERKTØY 3**
**LANGTURER**

Rolige langturer gir fysisk og mental utholdenhet.

LSD, eller "long slow distance", er også en betegnelse på langturene. Man skal løpe langt, og tempoet skal være lavt. **Langturene trener den mentale evnen til å holde det gående over lang tid** og demper frykten for at du ikke vil kunne gjennomføre hele distansen på 21,1 km. Samtidig kan du øve inn drikke- og energiinntak til selve løpet. **Rent fysiologisk styrkes kroppens evne til å bruke fett som energikilde, noe som gjør deg til en mer utholdende løper.** Muskelfibrene i bena blir også sterkere, slik at musklene ikke blir så ømme på de lange turene. Tempoet ligger på halvmaratontempo pluss 30–45 sekunder per kilometer. Flere steder i programmet har vi lagt inn korte perioder med løping i langdistansetempo som oppvarming til intensive turer.

**Trett og umotivert?**
**LEGG INN GÅPAUSER**

Blir det for tungt å løpe langturene i ett strekk, kan du ta korte gåpauser. Et halvt til et helt minuts rask gange for hver fem minutters løping gjør at du får igjen pusten og holder bena friske. Ikke øk farten for mye når du løper igjen. Det er fortsatt en langtur – ikke en serie med harde intervaller.

**USTYRSTIPS**

Det er fristende å stille til start med splitter nytt utstyr, men det er ikke smart. Du risikerer at det klemmer og gnager, så løp i klær og sko du har prøvd og vet at fungerer.

**SPØRS-  
MÅL OM  
STARTEN**
**Hvor mye bør jeg drikke underveis?**

Et beger med energidrikk ca. hvert 20. minutt er optimalt. Sjekk at magen tåler energidrikken som deles ut.

**Hvordan drikker jeg i væskedepotene?**

Stopp opp, ta et beger, og drikk. Det tar ikke mange sekundene – og du unngår søl.

**Hvor mye klær bør jeg ha på meg?**

Ikke mye. Mange kler seg for varmt. Er det over 15 grader, vil shorts og T-trøye være nok for de fleste.

**Hvordan skal jeg spise frem mot løpet?**

Unngå å eksperimentere. Spiser du noenlunde sunt, er alt i orden. Kvelden før kan du spise et relativt lettfordøyelig måltid, som kylling og pasta. Om morgenen spiser du igjen relativt lettfordøyelig, gjerne havregrot eller lyst brød med syltetøy. Drikk vann/jus/saft – og kaffe, hvis du er kaffedrikker.

**Hvor hardt skal jeg starte?**

Ta det med ro! Det sies at en halvmaraton først begynner etter 15 km, så spar på kreftene. Kjenner du tiden din på 10 km, kan du gange den med to og legge til 10–12 minutter. Da har du et godt utgangspunkt.

**Trøyen irriterer brystvortene. Hva gjør jeg?**

Velg en tettsittende trøye i mykt kunststoff, og/eller bruk plaster på brystvortene.

| UKE 10                                                                                                                                                                                                                        | UKE 11                                                                                                                                                                                             | UKE 12                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>3 x 800 m intervaller</b> (2 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><b>+ 4 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom).<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 x 800 m + 2 x 400 m                            | <b>2 x 800 m intervaller</b> (2 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><b>+ 3 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom).<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 x 800 m + 2 x 400 m | <b>4 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom). Løp 2–4 sek raskere for hvert intervall.<br><b>+ 3 x 400 m intervaller</b> (1 min pause mellom).<br><br><b>Erfaren:</b> + 2 x 400 m |
| <b>1 km langdistanseløping</b><br><b>3 sett:</b> 500 m i hardest mulige tempo + 1,5 km tempoløping (2 min pause mellom)<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 ekstra sett                                                                | <b>4 sett:</b> 500 m i hardest mulige tempo + 1,5 km tempoløping (2 min pause mellom)<br><br><b>Erfaren:</b> + 1 ekstra sett                                                                       | <b>1 km langdistanseløping</b><br><b>2 km tempotrening</b><br><b>1 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Øk til 2 x 4 km langdistanseløp                                    |
| <b>3 x 3,5 km løp</b> (500 m lette joggepauser). Løp de første 3,5 km i langdistansetempo, de neste 3,5 km litt raskere og de siste 3,5 km som tempoløping.<br><br><b>Erfaren:</b> Samme oppbygging, men med 1 km joggepauser | <b>16 km langdistanseløping</b><br><br><b>Erfaren:</b> Samme distanse, men løp de første og siste 1,5 km som tempoløping.                                                                          | <b>HALVMARATON: 21,1 KM!</b>                                                                                                                                                           |