

Begynder

5 km

10 km

21,1 km - halvmaraton

42,2 km - maraton

Du er uvant med højintens træning. For dig handler det om at introducere træningsformen på en skånsom og overkommelig måde, så krop og hoved vænner sig til den. Brug tid på at lære sættet at kende og kroppen at løbe stærkt.

Vil du løbe en god 5-km, kan du lære meget af de oprindelige supersæt. Sættet her øger syretolerancen, løfter konditionen og giver et skud speed, så du kan øge farten på femmerens sidste afgørende kilometer.

10 km er en kompleks distance, der stiller krav til speed, syretolerance, kondition og udholdenhed. Alt det samler vi i et hårdt, men også meget effektivt supersæt.

På halvmaraton og maraton er fokus på at udvikle udholdenhed, mental sejhed og tempo-fornemmelse. Det træner passet her, der modsat de andre løbes som et progressivt supersæt, hvor farten øges undervejs.

Igen er udholdenheden i fokus. Men sættet udvikler også evnen til at øge eller holde farten, selvom benene er trætte. Derudover er det bygget op, så du faktisk får en del kilometer i benene.

Opvarmning: Jog i 10 min., så kroppen er varm. Lav herefter 10 min. koordinationsøvelser som hælspark, knæløft, bensving, gadedrengeløb og baglænsløb. Slut af med 3 accelerationer, hvor du over 50-60 m øger farten til næsten sprint.

Opvarmning: Jog i 10 min., så kroppen er varm. Lav herefter 10 min. koordinationsøvelser som hælspark, knæløft, bensving, gadedrengeløb og baglænsløb. Slut af med 3 accelerationer, hvor du over 50-60 m øger farten til næsten sprint.

Opvarmning: Jog i 10 min., så kroppen er varm. Lav herefter 10 min. koordinationsøvelser som hælspark, knæløft, bensving, gadedrengeløb og baglænsløb. Slut af med 3 accelerationer, hvor du over 50-60 m øger farten til næsten sprint.

Opvarmning: Jog i 10-15 min., så kroppen er varm. Lav herefter koordinationsøvelser som beskrevet under 10 km, hvis du synes.

Opvarmning: Jog i 10-15 min., så kroppen er varm. Lav herefter koordinationsøvelser som beskrevet under 10 km, hvis du synes.

Sådan skal du træne:

- Løb 200 m i høj, men kontrolleret fart.
- Løb 400 m i lidt lavere tempo.
- Hold 4 min. pause.
- Gentag 4 gange.

Sådan skal du træne:

- Løb 200 m for (næsten) fuld skrald. Syren må godt begynde at bide i musklerne.
- Løb 400 m i ønsket 5-km-tempo.
- Hold 4 min. pause.
- Gentag 6 gange.

Sådan skal du træne:

- Løb 200 m for (næsten) fuld skrald. Du må godt mærke syren boble i musklerne.
- Løb 400 m i ønsket 5-km-tempo.
- Løb 800 m i ønsket 10-km-tempo.
- Hold 4 min. pause.
- Gentag 4 gange.

Sådan skal du træne:

- Løb 2 km i halvmaratontempo.
- Løb 1 km i 10-km-tempo.
- Løb 500 m i 5-km-tempo.
- Løb 250 m så hurtigt som muligt.
- Jog i 5 min.
- Gentag 2 gange.

Sådan skal du træne:

- Løb 4 km i maratontempo.
- Løb 2 km i halvmaratontempo.
- Løb 1 km i 10-km-tempo.
- Løb 500 m så hurtigt som muligt.
- Jog 1 km.
- Gentag 2 gange.

Hvor meget: Øg antallet af gentagelser/runder med én hver 14. dag, til du rammer 8 gentagelser.

Hvor meget: Øg antallet af gentagelser/runder med én om ugen, til du rammer 10.

Hvor meget: Øg antallet af gentagelser/runder med én hver 14. dag, til du når 5 eller 6 gentagelser. Det er vigtigt, at du holder tempoet gennem passet.

Hvor meget: Øg antallet af gentagelser/runder til 3 de sidste 4 uger inden dit store mål.

Hvor meget: Øg antallet af gentagelser/runder til 3 de sidste 4 uger inden dit store mål.

Hvor ofte: Løb passet én gang om ugen.

Hvor ofte: Løb passet en gang om ugen eller hver 10. dag.

Hvor ofte: Løb passet en gang om ugen eller hver 10. dag.

Hvor ofte: Løb passet en gang om ugen.

Hvor ofte: Løb passet en gang om ugen.

Hvornår: Hele året.

Hvornår: 8 uger før dit mål.

Hvornår: 6-8 uger før dit mål.

Hvornår: 8 uger før dit mål. Løb indtil en uge før.

Hvornår: 8 uger før dit mål. Løb indtil en uge før.

Hvor: Løbes bedst på en løbebane, men kan også løbes på en anden flad, trafikfri strækning uden skarpe sving. Her kan du fint løbe efter tid i stedet for distance. I så fald løber du 40 + 90 sek.

Hvor: Løbes bedst på en løbebane, men kan også løbes på en anden flad, trafikfri strækning uden skarpe sving. Her kan du fint løbe efter tid i stedet for distance. I så fald løber du 35 + 80 sek.

Hvor: Løbes bedst på en løbebane, men kan også løbes på en anden flad, trafikfri strækning uden skarpe sving. Her kan du fint løbe efter tid i stedet for distance. I så fald løber du 35 + 80 + 180 sek.

Hvor: Løbes bedst på en trafikfri rundstrækning på 1 km, hvor du har mærket de sidste 500 og 250 m op. Alternativt kan det løbes på tid: 9 + 4 + 2 + 1 min. Kan også fint løbes på løbebane eller efter ur.

Hvor: Løbes bedst på en rundstrækning på 2 km, hvor du har mærket de sidste 1.000 og 500 m op. Alternativt kan det løbes på tid: 18 + 9 + 4 + 2 min. Kan også fint løbes efter ur.

Tip: Supersættet er hård træning. Undgå at spise de sidste 4 timer inden. Snu en banan, en gel eller en tår saftvand den sidste time, hvis du føler dig sulten.

Tip: Sæt dig op til intervallerne. De er benhårde, så forbered dig mentalt og fysisk. Vær udhvilet. Varm op. Skift til de hurtige sko. Og brug lige 2 minutter på at visualisere supersættet.

Tip: Løber du 6 gentagelser, løber du 8.400 m i 10-km-tempo eller hurtigere. Kan du det, er du topklar til dit 10-km-løb!

Tip: Er vejret dårligt, og har du det o.k. med at løbe på bånd, så kan dette pas og alle de øvrige for den sags skyld fint løbes indenfor.

Tip: Passet er en anledning til at træne væske- og energiindtag. Medbring geler, og hav et par kopper vand stående ved start, og snu et glas, når du løber forbi. **AR**

→ Super-sæt til alle formål

Supersæt er for alle – men det er vigtigt, at du bygger dem op, så de passer til netop dit niveau og dine løbemål.



BRUG URET

Har du et moderne løbeur, kan du formentlig programmere det, så det guider dig gennem passene og med bip og vibrationer fortæller dig, hvornår du skal skifte tempo.