

Hjerteforeningens løbeprogram - 10 kilometer

Mål: Bliv i stand til at løbe 10 kilometer på 10 uger.

Du kan se Borg-skalaen på sidste side.

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 1
1	4	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 15 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	4	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 15 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 8 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 30 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 2
1	4½	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb moderat tempo 20 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	4½	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 20 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 9 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 40 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 3
1	5	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15 Højt tempo Borg 16-18	Løb i roligt tempo i 5 minutter Skift mellem løb i moderat tempo i 6 minutter og 1 minut i højt tempo – 3 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	4½	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb moderat tempo 20 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			

7	0		
Ugentlig 9½ kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 38 minutter og højt 3 minutter			

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 4
1	5	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15 Højt tempo Borg 16-18	Løb i roligt tempo i 5 minutter Skift mellem løb i moderat tempo i 5 minutter og 1 minut i højt tempo – 4 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	5	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 25 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 10 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 45 minutter og højt 4 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 5
1	5	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15 Højt tempo Borg 16-18	Løb i roligt tempo i 5 minutter Skift mellem løb i moderat tempo i 4 minutter og 1 minut i højt tempo – 5 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	6	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 30 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 11 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 50 minutter og højt 5 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 6
1	6	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15 Højt tempo Borg 16-18	Løb i roligt tempo i 5 minutter Skift mellem løb i moderat tempo i 3 minutter og 1 minut i højt tempo – 6 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	6	Roligt tempo	Løb i roligt tempo i 5 minutter	

		Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i moderat tempo i 30 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter
5	0		
6	0		
7	0		
Ugentlig 12 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 48 minutter og højt 6 minutter			

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 7
1	6½	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15 Højt tempo Borg 16-18	Løb i roligt tempo i 5 minutter Skift mellem løb i moderat tempo i 2 minutter og 1 minut i højt tempo – 7 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	6	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 30 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 12 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 44 minutter og højt 7 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 8
1	7	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15 Højt tempo Borg 16-18	Løb i roligt tempo i 5 minutter Skift mellem løb i moderat tempo i 2 minutter og 1 minut i højt tempo – 8 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	7	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 35 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 13 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 49 minutter og højt 8 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 9
1	7	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Skift mellem løb moderat tempo 2 minutter og 1 minut i højt tempo – 8 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	

		Højt tempo Borg 16-18	
2	0		
3	0		
4	7	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 35 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter
5	0		
6	0		
7	0		
Ugentlig 14 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 49 minutter og højt 8 minutter			

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 10
1	6	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 30 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	0			
5	10	Start ikke i for højt tempo	Løb 10 kilometer i dit tempo ☺ Held og Lykke	
6	0			
7	0			
Ugentlig 16 kilometer				

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen ☺
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
11		
12		
13	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
14		
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
18		
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulsværdierne for en gennemsnitlig ung person. De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.