

Hjerteforeningens løbeprogram - 13 kilometer

Mål: Bliv i stand til at løbe 13 kilometer på 13 uger. Bliv klar til Eremitageløbet. Start mindst 13 uger før løbsdag.

Du kan se Borg-skalaen på sidste side.

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 1
1	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	
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 2
1	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	
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 i moderat tempo i 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	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 4 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 5
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 4 minutter og 1 minut i højt tempo – 6 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 54 minutter og højt 6 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 6
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 3 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 14 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 59 minutter og højt 8 minutter			

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 7
1	8	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 – 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 15 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 67 minutter og højt 8 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 8
1	10	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 – 8 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	8	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 40 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 18 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 80 minutter og højt 8 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 9
1	10	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo	Løb i roligt tempo i 5 minutter Skift mellem løb i moderat tempo i 5 minutter og 1 minut i højt tempo – 8 gange	

		Borg 14-15 Højt tempo Borg 16-18	Løb i roligt tempo i 5 minutter
2	0		
3	0		
4	9	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 45 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter
5	0		
6	0		
7	0		
Ugentlig 19kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 85 minutter og højt 8 minutter			

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 10
1	10	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 8 minutter og 1 minut i højt tempo – 6 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	9	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 45 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 18 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 93 minutter og højt 6 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 11
1	10	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 8 minutter og 1 minut i højt tempo – 6 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	10	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 50 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 20 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 98 minutter og højt 6 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 12
1	10	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 8 minutter og 1 minut i højt tempo – 6 gange Løb i roligt tempo i 5 minutter	
2	0			
3	0			
4	11	Roligt tempo Borg 12-13 Moderat tempo Borg 14-15	Løb i roligt tempo i 5 minutter Løb i moderat tempo i 55 minutter Løb i roligt tempo i 5 minutter	
5	0			
6	0			
7	0			
Ugentlig 21 kilometer – Tempo: Roligt 20 minutter, moderat 103 minutter og højt 6 minutter				

Dag	Kilometer	Træningsintensitet	Træning	uge 13
1	10	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	
2	0			
3	0			
4	8	Roligt tempo Borg 12-13	Løb i roligt tempo i 20 minutter	
5	0			
6	0			
7	13	Start ikke i for højt tempo	Løb 13 kilometer i dit eget tempo 😊 Held og lykke	
Ugentlig 18 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		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
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 puls værdierne 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.