

52	Grundtræning (juleaften – program til inspiration) Lang Opvarmning 3km (B7-10) Teknik/legspeed 3-6x10min p.90s let løb opsaml 1min rep-speed + 3min let + 3x(20s rep-speed 1:40s let)	Tid i zonen (total løb): Kort: 4x(1+30) → 6min (total 30) Lang: 7x(1+30) → 12min (total 60) <i>Rep-speed er ca. 20s min/km hurtigere end 5k race pace</i>
01	Nytårsaften	
02	Grundtræning (bakkeløb) Opvarmning 3km (B7-10) Teknik/legspeed 4-6xbakkeløb (15-30-45) p.1 Intensitet på opad løb kan varieres, men som udgangspunkt omkring rep-speed. Løbes som 15s opad (til kegle) – let løb ned – 30s opad (til kegle) – let løb ned – 45s opad (til kegle) let løb ned + 1min pause	Tid i zonen (total løb): Kort: 6min Lang: 9min <i>Rep-speed er ca. 20s min/km hurtigere end 5k race pace</i>
03	Grundtræning (bakkeløb) Lang Opvarmning 3km (B7-10) Teknik/legspeed 5-7xbakkeløb (15-30-45) p.1 intensitet på opad løb kan varieres, men som udgangspunkt omkring rep-speed. Løbes som 15s opad (til kegle) – let løb ned – 30s opad (til kegle) – let løb ned – 45s opad (til kegle) let løb ned + 1min pause	Tid i zonen (total løb): Kort: 7,5min Lang: 10,5min <i>Rep-speed er ca. 20s min/km hurtigere end 5k race pace</i>
04	Grundtræning (bakkeløb) Lang Opvarmning 3km (B7-10) Teknik/legspeed 6-8xbakkeløb (15-30-45) p.1 intensitet på opad løb kan varieres, men som udgangspunkt omkring rep-speed. Løbes som 15s opad (til kegle) – let løb ned – 30s opad (til kegle) – let løb ned – 45s opad (til kegle) let løb ned + 1min pause	Tid i zonen (total løb): Kort: 9min Lang: 12min <i>Rep-speed er ca. 20s min/km hurtigere end 5k race pace</i>

Se intensitetszoner

Zone	Borgskala	% af maxpuls	Intensitetsbeskrivelse	Løb (tempo)
1	7-10 Det føles meget let	60-72%	Restitution	Opvarmning/afjog
2	11-13 Du kan mærke at du træner, men det er ikke hårdt	73-81%	Lav (IM tempo)	Maraton tempo eller langsommere
3	14-15 Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrud af åndedrag	82-87%	Jævn (1/2 IM tempo)	Lav tærskel Halvmaraton tempo
4	16-17 Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	88-92%	Høj (Anaerob tærskel, Kort tri)	Høj tærskel 10km tempo
5	18-19 Udmattelse - Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	93-100%	Meget høj (VO ₂ max intervaller)	5km tempo eller hurtigere
6	20 Hurtigst muligt	÷	Sprint (2-90 sekunder)	All out 0-200m