

# Bliv endnu hurtigere til DHL Stafetten Kbh

## 7 ugers program til den øvede / let øvede løber

Vil du gerne i endnu skarpere form til DHL Stafetten og måske skære et minut eller to af din tid? Så skridt skoene de næste 7 uger!

Hvis du følger dette program – måske sammen med en kollega – vil du have et rigtig godt udgangspunkt for at imponere kollegaerne til årets DHL Stafetten.

Programmet forudsætter, at du allerede er i grundform. Træningen er derfor sammensat af elementer, der er vigtige, hvis du vil være blive en hurtigere og stærkere løber.

Hvis du har lyst til at træne mere eller brug for at træne mindre, kan du justere på

tidsforbruget eller intensiteten. Hvis du fx løber i længere tid, er det derfor en god ide at mærke efter, om dine stigningsløb skal være i lidt lavere tempo. Lyt til din krop – så minimerer du risikoen for at blive skadet.

Hvis du klikker på de indrammede ord (løbetekniske øvelser), kan du se instruktionsvideoer. Du kan også finde videoerne på [sparta.dk/traeningstips](https://sparta.dk/traeningstips).

### Rigtig god træning!

Programmet er tilrettelagt af elitetræner i Sparta og tidligere eliteløber Henrik Them.

### Uge 28

Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	40 min. let løb + fodøvelser, koordinationsøvelser og flowløb	Varm op med en serie af fodøvelser og løb derefter 40 min. i roligt tempo. Lav koordinationsøvelser med hælespark, knæløft og udfaldsskridt (lounes), og slut af med 6 x 100 meter flowløb.	
#2	15 min. let løb + stigningsløb og ud & hjem-intervaller	Start med 15 min. let løb efterfulgt af 3 x 100 meter stigningsløb. Ud & hjem-intervaller: Løb 2 ½ min. ud, vend om og løb tilbage til udgangspunktet, inden der er gået 5 min. På næste tur løber du ud på 2 min. og hjem inden 4 min. Gentag med 1 ½ min ud, 1 minut ud og tilsidst 30 sekunder ud. Det gælder om at holde et stabilt tempo hele vejen igennem. Afslut med 10 min. let løb.	Afslut med at strække grundigt ud
#3	50 min løb.	Du løber 26 min ud, vender om og løber samme strækning hjem – dog hurtigere – i alt 50 min løb. Skal du blive en god løber, er det vigtigt, at du lærer at løbe progressivt.	Suppler med core-øvelser
#4	30 min løb + bakkesprint	Løb i alt 30 min let løb. Undervejs finder du en stejl bakke på maks 80-100 m og løber 6 bakkesprinter. Løb alt, hvad du kan, op ad bakken, og gå ned i pauserne. Tempoet skal være højt, men ikke maks.	



## Bliv endnu hurtigere til DHL Stafetten på 7 uger

7 ugers program, der gør dig og dine kollegaer klar til DHL Stafetten Kbh

Uge 29			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	50 min. løb med tempokift + fodøvelser og flowløb	Start med fodøvelser. Løb så 50 min. med tempokift undervejs. Start med 20 min. roligt løb og øg derefter tempoet til noget, der minder om din halvmaratonfart. Hold dette tempo i 20 min, inden du slutter af med 10 min let løb og 8 x 100 meter flowløb.	Suppler med core-øvelser
#2	Let løb + koordinationsøvelser, stigningsløb og intervaller	Start med 15 min. let løb og koordinationsøvelser med hælsparke, knæløft og udfaldsskridt (lounes) samt 3 x 150 meter stigningsløb. Løb derefter 5 x 3 min. intervaller i det tempo, du gerne vil løbe til DHL. Hold 2 min pause. Det gælder om at komme så nemt igennem som muligt, så lad være med at løbe for hurtigt. Slut af med roligt løb i 10-15 min.	
#3	50 min løb	Nu skal du ikke tænke på tempo. Bare nyd livet og kom så nemt igennem som muligt.	Stræk grundigt ud og lav core-øvelser
#4	40 min. let løb + bakkesprint	Løb 40 min. i let løb. Undervejs finder du en stejl bakke og løber 6 x bakkesprint: Alt, hvad du kan op ad bakken, og hold pause, mens du går ned. Tempoet skal være højt, men ikke maks.	

Uge 30			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	60 min. løb med tempokift + fodøvelser og flowløb	Start med fodøvelser. Løb så 60 min. med tempokift undervejs: Start med 15 min. roligt løb. Øg så tempoet til omkring halvmaratonfart og hold dette i 15 min. Løb 5 min i roligt tempo, inden du igen øger tempoet i 10 min. Slut af med 15 min roligt løb og 8 x 100 meter flowløb.	
#2	3 x 6 min intervalløb + koordinationsøvelser og stigningsløb	Start med 15 min let løb og koordinationsøvelser. Lav nu 3 x 150 meter stigningsløb og 3 x 6 min. interval: Løb intervallerne i det tempo, du gerne vil holde til DHL. Hold 3 min pause imellem hvert interval. Det gælder om at komme så nemt igennem som muligt, så lad være med at løbe for hurtigt. Slut træningen af med at 10-15 min let løb.	
#3	30 min let løb + 5 x 500 m intervalløb	Løb 20 min. i let løb. Find en rundstrækning på cirka 500 meter, som du løber i alt 6 gange. Find et tempo på første omgang, som du vil kunne øge med 10 sekunder pr. omgang efterfølgende. Hold 90 sek. pause mellem hver omgang. Øvelsen vender kroppen til at løbe i forskellige hastigheder. Afslut med let løb i 10 min.	Stræk grundigt ud og lave core-øvelser
#4	45 min let løb	45 min let løb. Find en stejl bakke undervejs og løb 8 x bakkesprint. Løb alt, hvad du kan op ad bakken, og gå ned i pauserne. Tempoet skal være højt, men ikke max.	

## Bliv endnu hurtigere til DHL Stafetten på 7 uger

7 ugers program, der gør dig og dine kollegaer klar til DHL Stafetten Kbh

Uge 31			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	60 min. let løb + fodøvelser og flowløb	Start med fodøvelser. Herefter 60 min. let løb og 8 x 100 meter flowløb.	Suppler med core-øvelser
#2	Intervalløb + koordinationsøvelser og stigningsløb	Start med 15 min. let løb efterfulgt af koordinationsøvelser. Løb så 4 x 100 meter stigningsløb. Herefter 2 x 400 meter i dit ønskede 5 km-tempo og 2 min. pause. Dernæst 3 min. let løb efterfulgt af 3000 meter i dit ønskede 5 km-tempo. Løb på en flad rundstrækning, så det kommer til at minde om DHL-ruten. Afslut med 10-15 min let løb.	
#3	50 min løb	50 min. løb. Du skal ikke tænke på tempoet. Bare nyd livet og kom så nemt igennem som muligt.	Afslut med at strække grundigt ud
#4	50 min ud & hjem-løb	Løb 26 min ud, vend om og løb samme strækning hjem – dog hurtigere. Du skal være hjemme, inden der er gået i alt 50 min. Øvelsen lærer dig at løbe progressivt, hvilket er vigtigt, hvis du vil være en bedre løber.	

Uge 32			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	60 min let løb + fodøvelser og flowløb	Start med fodøvelser. Løb 60 min. i let tempo og slut af med 8 x 100 meter flowløb.	Suppler med core-øvelser
#2	Let løb + koordinationsøvelser og sprintintervaller	<b>TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE</b> Start med 15 min. let løb efterfulgt af koordinationsøvelser. Løb så 20 x 30 sekunders spurter og hold pause i 30 sekunder. Slut med 15 min. let løb.	Afslut med at strække grundigt ud
#3	60 min tempotræning	Varm op i 10 minutter. Tag musik med ud på din løbetur på i alt 60 min. Hver gang de spiller musik, skal du løbe stærkt. Hver gang de snakker, skal du løbe i roligt tempo.	
#4	80 min let løb + 3 x 10 min tempokift	Løb 80 min let løb. Undervejs løber du 3 x 10 min., hvor du øger tempoet. Der skal gerne være nogle minutter imellem hvert ryk. Husk at holde tempoet nede på den resterende del af turen.	



## Bliv endnu hurtigere til DHL Stafetten på 7 uger

### 7 ugers program, der gør dig og dine kollegaer klar til DHL Stafetten Kbh

Uge 33			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	60 min let løb + fodøvelser og flowløb	Start med fodøvelser. Løb 60 min. i let løb efterfulgt af 8 x 100 meter flowløb.	Suppler med core-øvelser
#2	Let løb + koordinationsøvelser, stigningsløb og 30 min intervaller	Varm op med 15 min. let løb, koordinationsøvelser og 4 x 100 meter stigningsløb. Løb 3 intervaller i højt tempo af henholdsvis 10 min, 5 min og 3 min varighed. Hold 6 min pause mellem hvert interval. Husk at gemme lidt kræfter, ellers bliver det meget hårdt til sidst. Slut af med let løb i 10-15 min.	
#3	45 min let løb	Løb 45 min. i roligt tempo.	Stræk grundigt ud
#4	12 x 1 min intervaller + stigningsløb	<b>TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE</b> Start med 15 min let løb og 4 x 100 meter stigningsløb. Løb så 12 x 1 min. i din ønskede 5 km-fart og hold 1 min pause imellem hvert interval. Hold det samme tempo på alle intervaller.	
Uge 34			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	60 min let løb + fodøvelser og flowløb	Start med fodøvelser. Løb så 60 min. i roligt tempo efterfulgt af 8 x 100 meter flowløb.	Suppler med core-øvelser
#2	30 min intervalløb + koordinationsøvelser og stigningsløb	<b>TIP! GØR DETTE TIL UGENS TRÆNING MED KOLLEGAERNE</b> Start med 20 min. i let tempo efterfulgt af koordinationsøvelser og 3 x 100 meter stigningsløb. Løb nu 3 x 7 min. i dit ønskede 5 km-tempo. Let løb i pauserne, som varer 4 min. Slut af med 20 min. i let løb.	Stræk grundigt ud
#3	8-12 km GPS-leg	GPS-leg på 8-12 km. Start i et selvvalgt tempo og øg nu tempoet med 10 sekunder pr. km. Har du ikke et GPS-ur, så find en rundstrækning på cirka 1 km og tjek, at du løber 10 sekunder hurtigere per omgang. Det er vigtigt, at du starter i et roligt tempo, ellers bliver det et hårdt pas, da du kommer til at øge tempoet med 1min:20 - 2 minutter per kilometer!	
#4	30 min roligt løb	30 min. i roligt tempo.	Afslut med grundig udstrækning

## Bliv endnu hurtigere til DHL Stafetten på 7 uger

### 7 ugers program, der gør dig og dine kollegaer klar til DHL Stafetten Kbh

Uge 35			
Dag	Program	Forklaring	Supplerende øvelser
#1	30 min roligt løb + flowløb	30 min. let løb og 6 x 100 meter flowløb.	Stræk grundigt ud
<b>Løbsdag</b>	<p>Nu er det tid til at vise kollegaerne og ikke mindst dig selv, at din træning har båret frugt.</p> <p>Inden du skal løbe, varmer du op med 15 min løb, koordinationsøvelser og 3 x 100 meter stigningsløb. Efter du har løbet, er det en god ide at strække ud.</p> <p>Forhåbentlig oplever du, at din DHL-form er blevet endnu bedre, og at du måske kan inspirere nogle af dine kollegaer til at give den en ekstra skalle med løbetræningen – derhjemme eller sammen på arbejdspladsen.</p> <p>Rigtig god fornøjelse med DHL Stafetten!</p>		

