



# Hlaupaplan fyrir 10 km

Unnið af Arnari  
Péturssyni



## Mikilvægir punktar að hafa í huga!

### Takmarkaður tími til stefnu

Það eru mjög takmarkaðir hlutir sem hægt er að gera með fjórar vikur til stefnu en aðalmálið er að gera ekki of mikið og venja líkamann á högginn. Það er líka mikilvægt að átta sig á því að fjöldaframleidd æfingaprógröm skila ekki jafn miklum árangri og einstaklingsmiðuð plön. Lestu leiðbeiningarnar vel og gerðu frekar 10% minna heldur en 10% meira á æfingunum.

Æfingarnar eru settar inn í þeirri röð sem best væri að taka þær. Þú ræður á hvaða dögum þú tekur æfingarnar en til að ná árangri er lágmark að hlaupa þrisvar í viku. Stundum getur verið gott að fresta erfiðari æfingu ef við erum ekki að fíla okkur vel þann daginn.

Best er að reyna að hafa 2 daga á milli erfiðra æfinga en ef við tökum tvær erfiðar æfingar tvo daga í röð þá er best að láta 3 daga líða þangað til við tökum aftur erfiða æfingu.

### Höldum stöðugleikanum fram að hlaupi

Stöðugleiki í æfingum og hæg stigmögnun í álagi skipta öllu máli fyrir árangur í hlaupum. Þau sem æfa stöðugast ná mestum árangri og þau sem fara ekki of hratt af stað eiga í minnstri hættu á meiðslum. Þess vegna viljum við ná sem flestum vikum þar sem við tökum þjárf æfingar og þess vegna viljum við auka álagið hægt og bítandi.

### Rólegt skokk þarf að vera nógu hægt

Það er fátt mikilvægara en að taka E æfingarnar rétt, þetta eru þá æfingar með rólegu skokki. Rólegt skokk á að vera rólegt! Þetta á að vera það auðvelt að þú getir sungið með laginu sem þú ert að hlusta á eða haldið uppi samræðum með auðveldum hætti. Í mörgum tilvikum er þetta nánast labb og það er í besta lagi. Við viljum koma okkur upp ákveðinni grunnlínu í rólega skokkinu og hún verður svo hraðari eftir því sem líður á. Þannig ætti pulsinn að vera hinn sami í rólega skokkinu fyrstu og síðustu vikuna. Það sem breytist hinsvegar er hraðinn sem við getum haldið á þessum pulsi.

### Lyftingar og styrktaræfingar

Það ber að hafa í huga að þegar við lyftum með hlaupunum þá sjáum við oft fyrst slakari árangur á fyrri hluta tímabils en þegar við minnkum lyftingar á seinni hlutanum kemur stökk í árangri. Aldrei lyfta aftur fyrr en harðsperrurnar eru alveg farnar frá síðustu lyftingaræfingu. Þegar það er svona stutt í hlaup viljum við ekki lyfta nema bara í fyrstu vikunni og svo setja einbeitinguna á hlaupin.

Það er mikilvægt að taka styrktaræfingar með hlaupaprógramminu og skiptir litlu máli hvaða dagar eru notaðir í það. Best er samt að taka slíkar æfingar eftir hlaupaæfingu en ekki fyrir hana. Lyftingar og styrktaræfingar gera okkur sterkari og auðvelda endurheimt á milli æfinga, þetta gerist meðal annars vegna þess að núna á líkaminn auðveldara með að taka á móti höggunum sem fylgja hlaupunum.

## Nýtum mjúkt undirlag til að halda líkamanum heilum

Reynum að hlaupa sem mest á mjúku undirlagi og nýta grasið við hliðina á malbikinu þegar við getum. Því oftast sem þú getur hlaupið á malarstígum eða öðrum fallegum stöðum á landinu því betra. Því minna sem við hlaupum á malbikinu því betra.

## Hlaupastíll

Í öllum æfingum viljum við hugsa um að nota flottan hlaupastíl en við getum ekki bætt hlaupastílinn okkar nema við hugsum um hann á hverri æfingu. Það er því gott að skoða punktana um hlaupastílinn í Hlaupabókinni og athuga stöðuna á þessum þáttum hjá okkur.

## Hlaupabrettið

Ef við hlaupum á hlaupabretti er nóg að hafa 0,5-1% halla til að líkja eftir álaginu þegar við hlaupum úti. Ef við viljum fara eins vel með líkamann og við getum þá er gott að setja brettið í 4% halla þegar við tökum rólegar æfingar en halda sama fíling og ef við værum með 0.5% halla. Þetta þýðir að við þurfum að hægja verulega á brettinu og mögulega er þetta bara labb. Það er í besta lagi enda er eitt aðalmálið með rólega skokkinu að þjálfa hjartað og hjartað fær 100% æfingu við aðeins 60% af hámarkspúlsi.

Ef við eigum ekki púlsmæli sem fer yfir bringuna en erum með púlsmæli í úrinu hjá úlnliðnum er mikilvægt að festa úrið þétt við úlnliðinn þannig að það sé ekki að færast mikið til. Það getur komið fyrir að úlnliðsmælar gefa ónákvæmar niðurstöður og sérstaklega ef þeir eru ekki nógu þétt við úlnliðinn.

## SS - Stílsprettir

Þetta á alltaf að vera áreynslulaust en nokkuð hratt. Andardrátturinn á að vera þægilegur enda förum við aldrei lengra en 20 sekúndur í stílsprettum. Síðustu 3-4 sekúndurnar mega vera nálægt 95% hraða en okkur á að líða eins og við gætum auðveldlega farið hraðar. Í stílsprettum er best er að byrja rólega og auka hraðann úr rólegu skokki hægt og bitandi þangað til við komumst upp á góðan hraða. Þetta á aldrei að vera þannig að við sprettum af stað frá fyrstu sekúndu heldur á þetta að vera meira afslappað. Þegar við tökum stílspretti inni í æfingu þá mega síðustu 2-3 endurtekningarnar vera aðeins erfiðari en fyrri helmingurinn en aldrei þannig að við séum að þvinga okkur áfram. Stílsprettir eru notaðir í upphitun í miðjum löngum túr og í lokin á gæðaæfingum. Stílsprettir eru oftast um 20 sekúndur og erum með 1 mínútu í hvíld á milli. Í hvíldinni á helst að skokka mjög rólega en það er í lagi að labba. Þetta á að vera ákveðin hraðaaukning þar sem við hugsum um að hlaupa með góðum hlaupastíl og reynum að hugsa um eitt atriði í hverjum stílspretti. Til dæmis að hreyfa hendurnar með stórum hreyfingum aftur á bak. Eða að keyra hnén fram. Þetta á ekki að vera erfitt heldur er meira til að koma okkur inn á góðan hlaupastíl fyrir æfingar í upphitun, finna hlaupastíl fyrir hraðari hlaup þegar við tökum þá í miðjum löngum túr og svo til að festa í vöðvaminninu góðan hlaupastíl eftir að við höfum tekið erfiða gæðaæfingu. Við tökum stílspretti eftir erfiða gæðaæfingu því síðasta endurtekningin er oft ekki með besta hlaupastílnum en við viljum festa góðan hlaupastíl í vöðvaminninu og þá tökum við stílspretti í lokin.



## Vika 1

### Æfingar vikunnar

### Auka fyrirmæli

1.  
**20 mín rólegt skokk eða labb + 6\*20 sek stílsprettir 1-2 mín labb á milli + 5 mín rólegt skokk eða labb**

Þessi vika er eingöngu til að venja líkamann okkar á högginn sem fylgja hlaupunum. Alls ekki gera of mikið hérna þótt okkur líði vel því það mun koma í ljós á morgun hvort við fáum harðsperrur eða ekki. Þú átt að fara það hægt að þú getir andað með nefinu. Mundu að stílsprettirnir eru ekki erfiðir. Þetta er einfaldlega hraðaaukning en best er að hlaupa stílsprettina upp brekku.

2.  
**10 mín rólegt skokk eða labb + tvær umferðir af 30 sek hliðar saman hliðar 30 sek hliðar saman hliðar hin hliðin 30 sek bakk + 10 mín rólegt skokk**

Á milli hvernar æfingar tókum við 1 mín af rólegu skokki eða labbi.

3.  
**40 mín af rólegu skokki eða labbi**

Þössum okkur að fara nógu hægt hérna. Ef við viljum koma okkur fljótt í gott form er gott að fara í gufu tvisvar til þrisvar í viku núna fram að hlaupi og vera í 10-20 mín samtals í hvert skipti en það er í lagi að taka sér pásur á milli.

4.  
**10 mín af rólegu skokki + 6-8\*30 sek brekkusprettir (1) + 10 mín af rólegu skokki eða labbi**

Við viljum ekki taka fleiri en fjórar æfingar á viku ef við erum rétt að fara af stað. Best er að fara nokkuð rólega fyrstu tvo sprettina en síðustu tveir mega taka aðeins á. Brekkan þarf ekki að vera mjög brött, bara ekki taka þessa á jafnsléttu. Það er ekki óeðlilegt að kálfarnir verði smá stífir eftir þessa æfingu og þá er gott að geta notað nuddrúllu eða teygja vel eftir hlaupið.

## Vika 2

### Æfingar vikunnar

### Auka fyrirmæli

**1.**  
**10–15 mín af rólegu skokki eða labbi + 8–10\*20 sek stílsprettir 1 mín af labbi á milli + 10–15 mín af rólegu skokki**

Muna að stílsprettirnir eiga ekki að reyna mikið á lungun heldur erum við bara að auka hraðann jafnt og þétt úr rólegu skokki þangað til síðustu 2–3 sekúndurnar erum við komin á nokkuð góðan hraða án þess að vera að spretta. Best er að hugsa um að hreyfa hendurnar með sterkum hreyfingum aftur á bak til að fá kraftinn úr höndunum til að ýta okkur áfram.

**2.**  
**5–10 mín af rólegu skokki + 3\*20 sek stílsprettir 1 mín labb + 4–5\*1km á 10km hraðanum okkar 1 mín af labbi á milli + 5–15 mín rólegt skokk**

Svona upphitun viljum við líka gera fyrir Reykjavíkumaraþonið sjálft. Það er að hlaupa mjög rólega í 5–10 mínútur og hlaupa svo þrjá stílspretti til þess að kveikja almennilega á líkamanum. Mikilvægt að æfa sig hérna að fara ekki of hratt af stað í 1km endurtekningunum.

**3.**  
**30 mín af rólegu skokki eða labbi**

Hérna væri líka mjög gott að gera styrktaræfingar fyrir kvið, bak og utanverðar mjaðmir. Þössum okkur að vera sem mest á mjúku undirlagi og ekki hlaupa allt á malbiki.

**4.**  
**40–50 mín af rólegu skokki eða labbi + 6\*20 sek brekkusprettir 1,5 mín af labbi á milli + 5–10 mín af rólegu skokki eða labbi**

Muna að fara nógu hægt í 40–50 mín. Við eigum að geta andað með nefinu og það er í lagi að labba, bara alls ekki fara of hratt. Í 20 sek sprettunum er fyrsti bara nokkuð þægilegur en svo viljum við auka hraðann þangað til síðustu tveir eru nánast eins hratt og við komumst. Mikilvægt að taka sér einn dag í hvíld eftir þessa æfingu.

## Vika 3

| Æfingar vikunnar                                                                                                                                                                        | Auka fyrirmæli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b><br><b>5-10 mín rólegt skokk + 3*20 sek stílsprettir með 1 mín labb á milli + 3*2km á 10km keppnishraðanum með 1 mín af rösklegu labbi á milli + 5-10 mín af rólegu skokki</b> | Best er að hugsa um að fara 10% hægar í fyrstu 2km endurtekningunni og svo vera á 10km keppnishraðanum okkar og í lokin að reyna að fara eins hratt og við komumst. Best er að taka þessa á mánudaginn                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <b>2.</b><br><b>30-45 mín af rólegu skokki eða labbi</b>                                                                                                                                | Þössum okkur að fara nógu hægt hérna og alls ekki fara í hámarkið nema við filum okkur mjög vel. Mundu að þú átt að geta sungið með laginu í rólega skokkinu. Ef við tökum bara þrjár æfingar í vikunni þá viljum við sleppa þessari.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| <b>3.</b><br><b>5-10 mín rólegt skokk + 3*20 sek stílsprettir með 1 mín labb á milli + 15-20*(30 sek hratt + 30 sek rösklegt labb eða skokk) + 5-10 mín rólegt skokk</b>                | Best er að taka þessa á fimmtudaginn. Alls ekki fara í hámarkið á æfingunni heldur viljum við bara taka þangað til okkur finnst við ekki geta hlaupið hratt lengur. Hratt er hérna einstaklingsbundið en gott er að hugsa um hraða sem við gætum haldið í 30-35 mín, aðalmálið er að labba rösklega eða skokka í 30 sek á milli, við viljum alls ekki stoppa alveg. Síðustu 4-5 svona 30 sek sprettir eiga að vera mjög erfiðir og okkur á að líða eins og lungun séu að öskra á súrefni. Best er að taka þessa æfingu á einhverju öðru undirlagi en malbiki eða að reyna að hlaupa sem mest á grasinu við hliðina á gangstéttinni. |
| <b>4.</b><br><b>50-60 mín af rólegu skokki + 8*20sek stílsprettir með 1 mín labb á milli + 5-15' rólegt skokk eða labb</b>                                                              | Best er að taka þessa æfingu á laugardaginn. Rosalega mikilvægt að fara nógu hægt fyrri hlutann og svo auka hraðann jafnt og þétt í hverjum stílspretti.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

## Vika 4

| Æfingar vikunnar                                                                                                                                                                      | Auka fyrirmæli                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>1.</b><br><b>5-10 mín rólegt skokk eða labb + 3*20 sek stílsprettir með 1 mín labb á milli + 6-8*1km á 10km keppnishraðanum okkar 1 mín af labbi á milli + 10 mín rólegt skokk</b> | Mjög mikilvægt að fara ekki of hratt í fyrstu tveimur endurtekningunum. Það má síðan fara aðeins hraðar í síðustu tveimur ef okkur liður vel. Best er að taka þessa æfingu á þriðjudag. Ekki fara í hámarkið nema okkur liði mjög vel                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| <b>2.</b><br><b>Styrktaræfingar</b>                                                                                                                                                   | Það er gott að taka styrktaræfingar fyrir kvið, bak og utanverðar mjaðmir svo við eigum auðveldara með að halda góðum hlaupastíl í gegnum allt hlaupið.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| <b>3.</b><br><b>5-10 mín rólegt skokk + 2*20sek stílsprettir með 1 mín labb á milli + 4*20sek brekkusprettir með 3 mín labbi á milli + 10 mín labb eða rólegt skokk</b>               | Taktu þessa annaðhvort á fimmtudaginn eða föstudaginn til að hafa líkamann kláran í átökin. Þá hleypurðu í 20 sekúndur mjög hratt upp brekku og labbar svo í 3 mínútur á milli.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
| <b>1. 10km</b><br><b>Muna að það er gott að taka 2-3 stílspretti 10-15 mínútum áður en hlaupið á að fara af stað svo líkaminn okkar sé klár í átökin.</b>                             | Mikilvægt að fara fyrsta kílómeterinn allavega 10 sekúndum hægar en hraðinn sem þig langar til að halda allan tímann. Til dæmis ef þú vilt hlaupa á 60 mínútum þá viltu fara fyrsta kílómeterinn á 6:10. Það borgar sig aldrei að fara of hratt af stað því þú borgar það margfalt til baka síðustu tvo kílómetrana. Verum skynsöm og tökum frekar fram úr fólki í lokin heldur en í byrjun. Einföld markmið eins og að brosa eftir hvern kílómeter geta svo gert kraftaverk. Verum óhrædd við að hafa gaman af þessu. |