

Løbetræning 101



LAV

DIT

EGET

LØBEPROGRAM!

Løbetræning

Det er umuligt at lave ét program, som virker for alle, men noget vi kan gøre, det er at klæde dig på, til selv at kunne lave et træningsprogram.

Hvis du er helt nybegynder, og aldrig rigtigt har løbetrænet, så vil jeg anbefale, at du begynder med vores "[lær at løbe 5 km](#)" træningsprogram. Når du har gennemført dette program, og forhåbentligt kan løbe 5 km, så er du bedre stillet i forhold til det vi tager hul på nu.

Inden vi går i gang, burde du læse vores [9 tips til din løbetræning](#). Så undgår du en masse begynderfejl, og du vil blive klogere på, hvordan du træner mest effektivt.

Husk: Hvis du har spørgsmål til noget undervejs, ønsker et af punkterne uddybet, eller har brug for hjælp til dit eget program, så kan du altid skrive til din Club Sportstiming træner!

Lav dit eget program - Step for step

1. Målsætning

De fleste af os træner mod et bestemt mål, og dette mål skal selvfølgelig være realistisk. Det kan eksempelvis være: Inden for 2 måneder vil jeg kunne løbe 5 km på under 25 minutter. Ud fra dette mål får vi både en tidshorisont (2 måneder) og afspejling af nuværende niveau. Skriv nu din egen målsætning ned og notér tidshorisont og nuværende niveau.

2. Nuværende niveau

Vi fortsætter med ovenstående eksempel. Hvis mit mål om at løbe 5 km på under 25 minutter om 2 måneder skal være realistisk, så vil jeg skyde på, at jeg på nuværende tidspunkt løber omkring 6 min/km, hvilket svarer til 30 minutter på 5 km.

3. Hvor mange træningsdage

Der er forskel på hvor mange dage du KAN træne, hvor mange dage du HAR LYST til at træne, og hvor mange dage du BURDE træne. Da jeg på nuværende tidspunkt løber 5 km på 30 minutter, så er det formentligt en indikation på, at jeg ikke træner specielt ofte; for eksemplets skyld lad os sige jeg træner 1 gang om ugen. Derfor kan jeg heller ikke starte med pludseligt at træne 6 gange om ugen. I stedet øger jeg gradvist træningsbelastningen, så de første par uger træner jeg 2 gange om ugen, og så kan jeg senere hæve antallet af træningsdage til 3 gange om ugen, som burde være nok til, at jeg kan imødekomme mit mål om at løbe 5 km på 25 minutter. Træningsdage afhænger altså af dit nuværende niveau, hvor ambitiøs din målsætning er, og selvfølgelig hvor meget tid du har til rådighed.

Havde jeg i stedet ambitioner om at løbe under 20 minutter på 5 km, så kan det godt være, at man kommer til kort ved "kun" at træne 2-3 gange om ugen.

4. Skabelon

Lav en skabelon til dit træningsprogram. Det er altid dejligt med noget visuelt. Vi tager fortsat udgangspunkt i ovenstående eksempel. Inkludér tidshorisont (2 måneder ~ 8 uger) og antallet af dage, du ønsker at træne (1-3).

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Uge 1			
Uge 2			
Uge 3			
Uge 4			
Uge 5			
Uge 6			
Uge 7			
Uge 8			

5. Intensitet

Ved at træne 1-3 gange om ugen, har du tilpas lang pause mellem dine træningspas (minimum 1 dag) til at kunne træne relativt hårdt alle dagene. Havde jeg i stedet haft 5-6-7 træningsdage på programmet, så duer det ikke, hvis jeg træner hårdt alle dagene. Kroppen skal have tid til at restituere, og jeg vil derfor nøjes med maks 3-4 hårde træningspas og derimellem enten lave let styrketræning, løbe rolige ture eller træne teknik.

6. Hvilke træningspas skal inkluderes

Nu til det vigtigste... hvad skal jeg træne? Mit mål er fortsat at løbe 5 km på under 25 minutter, og derfor er det vigtigt, at jeg får noget fart i benene (intervaller), men også at jeg kan holde til distancen (tempoture eller lange ture). Derudover vil jeg også senere i forløbet inkludere mindst ét ugentligt styrketræningspas, da det er et vildt godt supplement til løb.

Intervaltræning: Vi skal have noget fart i benene. Mit mål om at løbe 5 km på under 25 minutter svarer til at løbe 5 min/km. På de fleste af mine længere intervaller vil jeg ligge en smule under dette tempo. Gradvist vil jeg øge intensiteten af mine intervaller. Nu hvor jeg træner op til en 5 km, vil min samlede intervaldistance (den samlede distance af alle mine intervaller) per træningspas typisk ligge på 3-4 km. I starten kan du eventuelt gå efter at ramme 3 km, og mod slutningen af dit program, kan du ramme cirka 4 km. Om du vil inddele det i en masse kortere intervaller med kort pause (eksempelvis 10 x 400 meter med 1 minuts pause) eller i stedet løbe lange intervaller (eksempelvis 4 x 1000 meter med 4 minutters pause), det er op til dig selv, men det kan være en god idé at variere lidt, for at træningen ikke bliver for ensartet.

Havde jeg i stedet trænet op til et længere løb, så vil min intervaldistance ligeledes være længere.

Styrketræning: Vi har lavet et program specielt til løbere, og du kan tilpasse det til dig eget niveau. [Find det her.](#)

Tempoture: Kroppen skal vendes til at løbe hurtigt over en længere distance. I starten af programmet vil det være optimalt at give den lidt gas på 3-4 km, og mod slutningen af programmet burde du ligge på omkring 6-7 km. Husk at en tempotur ikke er fuld gas. Du skal altså ikke løbe dig selv ihjel, men i stedet løb hurtigt, men stadig kontrolleret.

Lange ture: Du skal tage højde for dit nuværende niveau. Da jeg på nuværende tidspunkt kun løber 1 gang om ugen, så er jeg næppe i stand til at starte med at løbe 10 km. Derfor vil jeg gradvist øge

distancen. Eksempelvis kunne det være 5-6 km i starten af programmet, og mod slutningen består mine lange ture af 8-10 km.

7. Færdiggør programmet

Nu er det tid til at lave programmet. Nedenstående program er udarbejdet ud fra ovenstående eksempel og med eksempler på træningspas.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Uge 1	Interval 3 x 1000 meter Pause: 4 minutter	Distance 6 km komfortabelt løb	Fri
Uge 2	Interval 8 x 400 meter Pause: 1 minut	Tempo 4 km tempoløb	Fri
Uge 3	Interval 4 x 800 meter Pause: 3 minutter	Styrketræning	Distance 7 km komfortabelt løb
Uge 4	Interval 6 x 600 meter Pause: 2 minutter	Styrketræning	Tempo 5 km tempoløb
Uge 5	Interval 4 x 1000 meter Pause: 4 minutter	Styrketræning	Distance 8 km komfortabelt løb
Uge 6	Interval 10 x 400 meter Pause: 1 minut	Styrketræning	Tempo 6 km tempoløb

Uge 7	Interval 6 x 800 meter Pause: 3 minutter	Styrketræning	Distance 9 km komfortabelt løb
Uge 8	Tempo 4 km tempoløb (hårdt)	Rolig løbetur	5 km test

Forklaring: Gradvist øger vi træningsmængden. Antallet af træningspas stiger fra 2 til 3, intervaldistancen stiger fra 3000 meter til 4200 meter, tempo- og distancetræningerne stiger ligeledes gradvist.

8. Husk opvarmning inden træningspas og afjog efter

Det er ekstra vigtigt, at du varmer ordentligt op inden intervaltræning. Typisk burde 10-15 min løb med 1-2 stigningsløb efterfulgt af lidt bensving være nok. Varm også gerne op inden en tempotur. Når du løber en lang tur, vil du blive varm undervejs, og derefter er opvarmning ikke nødvendigt.

Når du har lavet dit program, er du meget velkommen til at sende det til os, så kan vi gennemgå det med dig!