

OCR



**LØBETRÆNING
TIL
OCR**

CLUB  SPORTSTIMING

WWW.SPORTSTIMING.DK/CLUB

Løbetræning til OCR

Introduktion

Det er umuligt at lave ét program, som virker for alle, men i OCR er distancerne ofte nogenlunde ens (typisk 5-10 km), hvilket er et godt udgangspunkt til løbeprogrammet.

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!

Hvad skal man træne?

Som nævnt tidligere er OCR-løb typisk mellem 5 og 10 km, men i modsætning til et normalt løb, så varer et OCR-løb meget længere; formentligt omkring 1-2 timer. Det er lang tid, og det er derfor vigtigt, at man vænner kroppen til at arbejde hårdt over en længere periode. Noget andet der er helt essentielt i OCR, det er forhindringerne, som hele tiden er med til at afbryde dit løb. Heldigvis er det også noget vi kan træne. Herudfra kan vi altså konkludere, at de to vigtigste faktorer hvad angår løbedelen i OCR, det er distance- og intervaltræning.

Mere end blot løbetræning

Løbetræning er selvfølgelig vigtigt, men som OCR-atlet skal man være god til flere ting. Det er altafgørende, at man er god med sin kropsvægt, har et stærkt greb og kan løfte tunge genstande. Derfor bliver man også nødt til at træne styrke og greb jævnligt. Det betyder altså, at de fleste formentligt kun har tid til at løbe 2-3 gange om ugen, hvilket i udgangspunktet også er rigeligt for langt de fleste. Du kan se vores programmer til styrke og grebstræning [her](#).

Distancetræning

Vi skal vænne kroppen til længere ture. Hvis vi ugentligt har 2-3 løbetræninger, burde én af dem bestå af en lang tur. Det er ikke kilometerne, der er afgørende, det er hvor lang tid, du er afsted. Én til halvanden times løb og gerne i kuperet terræn, det vil være mest optimalt. Det primære fokus er længde, og du skal derfor ikke løbe dig selv halvt ihjel, men du må selvfølgelig gerne give den lidt gas i ny og næ. Du kan eventuelt lave lidt fartleg, hvor du giver den gas, når du rammer en bakke. Den lange tur løbes ofte sidst på ugen (lørdag eller søndag).

Intervaltræning

Nu til intervaltræning. Igen tager vi udgangspunkt i, at vi løber 2-3 gange om ugen, og én af de dage skal bestå af intervaltræning. I modsætning til distancetræning, er det primære fokus her, at det skal være hårdt. Kroppen skal vendes til stop-and-go, som man bliver udsat for ved et OCR-løb. Igen løber vi på tid frem for distance, og hvis du har mulighed for det, må det meget gerne være i kuperet terræn. En træning med intervaller vil typisk bestå af 10-15 min opvarmning, 30-50 min med intervaller og 10 minutters afjog. Det kan altså godt tage cirka lige så lang tid som den lange løbetur, men her har du til gengæld en masse

pauser mellem intervallerne. Det mest optimale vil være at variere intervallerne mellem 2-6 min per interval (evt. kortere hvis det er bakkeintervaller).

Idéer til hvordan du kan sammensætte intervaller:

Korte intervaller:

8-12 x 60 sek (bakkeinterval)

Pause: roligt løb til bunden af bakken

8-12 x 2 min

Pause: 1-2 min

Mellem intervaller:

4-8 x 4 min

Pause: 2-4 min

Lange intervaller:

3-5 x 6 min

Pause: 4-6 min aktiv pause (Må ikke blive kold i pausen).

2-4 x 8 min

Pause: 4-8 min aktiv pause (Må ikke blive kold i pausen).

2-3 x 10 min

Pause: 5-10 min aktiv pause (Må ikke blive kold i pausen).

Høj intensitet:

3 x 4 min

Pause: 5-8 min aktiv pause (eller når kroppen er klar igen). Man må ikke blive kold.

2 x 10 min

Pause: 5-10 min aktiv pause (eller når kroppen er klar igen). Man må ikke blive kold.

Læg mærke til at volumen ofte er cirka den samme. Det vil sige, at hvis du eksempelvis løber 8 x 2 min med 2 minutters pause, løber du samlet i 16 minutter og har samlet 16 minutters pause. Hvis du løber 4 x 4 minutter med 4 minutters pause, vil den samlet løbetid også være 16 minutter og pausen 16 minutter; volumen er altså den samme i dette tilfælde. For at lave noget mere variation (specielt vigtigt når sæsonen er igang - mindre vigtigt i vinterperioden), kan man også skrue ned for volumenen og op for intensiteten. Det vil sige, at hvis du løber lidt færre intervaller og med længere pause, så skal du i stedet løbe tæt på 100% på intervallerne, hvor du med normal volume løber omkring 80%-90%. Det bringer os videre til næste punkt - **hvor hurtigt skal du løbe på intervallerne?** Det afhænger selvfølgelig af dit niveau og hvilke intervaller du løber. For at gøre det så nemt som muligt, bruger vi derfor procent. Det vil sige, at eksempelvis løber 90% af hvad du maksimalt kan løbe på en given distance. Det er altså ikke 90% af hvad du kan løbe i en sprint, men 90% af hvad du kan løbe på 2 min, 4 min, 6 min - eller hvad intervallet nu består af.

Her er en vejledende oversigt over, hvordan intensiteten kan se ud. Så vidt som muligt undgå at lægge for hårdt ud på intervallerne, men i stedet forsøg at løb lige hurtigt på dem alle - gerne en smule hurtigere på den sidste, hvis der er overskud til det.

Korte intervaller: 85-93%

Mellem intervaller: 83-90%

Lange intervaller: 80-88%

Høj intensitet: 93-98%

Tempotur

Hvis du løber 3 gange om ugen, kan du inkludere en tempotur. Om du løber på tid eller distance, det er op til dig, men forsøg så vidt som muligt at ramme cirka 30-40 min. Hvis du er træt, men insisterer på at løbe alligevel, så løb en rolige tur i stedet for tempoturen. De to vigtigste træningspas er den lange løbetur samt intervaltræningen.

Husk opvarmning og afjog

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.

Træningsprogram

Her er et eksempel på, hvordan løbetræningen kan se ud for en OCR-løber. Hvis du har brug for hjælp med at sammensætte et program til dig, så skriv endelig til din Club Sportstiming træner via "[Min træner](#)" på hjemmesiden. Det kan specielt være en god idé, hvis du ikke tidligere har trænet vildt meget, og nu ønsker mere struktur i din træning. Hvis du sjældent løbetræner, så skal du nemlig ikke starte med at løbe nedenstående program, før din krop er blevet vant til træningsmængden.

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
Uge 1	Interval Opvarmning 4 x 4 min Pause: 4 minutter Intensitet: 83-85% Afjog	Rolig tur 25-30 minutters roligt løb.	Distance 60 min med fartleg på bakker
Uge 2	Interval Opvarmning 8 x 2 min Pause: 2 minutter Intensitet: 86-88% Afjog	Tempotur Kort opvarmning 7-10 km (cirka 30-40 min). Kort afjog	Distance 75 min løb i jævnt tempo
Uge 3	Interval Opvarmning 4 x 6 min Pause: 2 minutter Intensitet: 83-85% Afjog	Tempotur Kort opvarmning 7-10 km (cirka 30-40 min). Kort afjog	Distance 70 min løb i jævnt tempo, evt. med fartleg
Uge 4	Interval Opvarmning 2 x 10 min Pause: 5-10 min (rest as needed) Intensitet: 93-95% Afjog	Rolig tur 25-30 minutters roligt løb.	Distance 80 min løb i jævnt tempo