

ESAA Løbeprogram (selvtræning – kondition), juni 2015

Husk altid at aftale det med din specialtræner/klubtræner hvis du vil lave selvtræning. Uanset om det er som supplement til din normale træning eller i ferier og sæsonpauser. Du kan evt. vise ham/hende programmet, og høre hvad han/hun siger til det.

Langt de fleste idrætsudøvere har gavn af at have en god kondition. En god kondition gør en mere udholdende og bedre til at restituere. En god kondition er desuden basis for, at kunne arbejde med de mere specifikke fysiske krav der er i ens pågældende idræt.

Vil man forbedre sin kondition, kan man følge nedenstående retningslinjer. Det er bygget op således, at man selv kan sammensætte sit løbeprogram ved at vælge 3 af de nedenstående træningspas ud og udføre dem over en uge. Man kan med fordel vælge at lave et træningspas med kontinuerligt løb, et træningspas med lange intervaller og et træningspas med korte intervaller. Eksempelvis:

Mandag: Kontinuerligt løb 35 min.

Onsdag: Lange intervaller – træningspas 2

Lørdag: Korte intervaller – træningspas 1

Man kan også vælge, at følge det 4 ugers løbeprogram der er vist på næste side.

Eksempler på træningspas

Kontinuerligt løb

30-60 min. løb uden pause

Lange intervaller

Træningspas 1

5-10 min. opvarmning

3 min. løb

3 min. aktiv pause

Gentages 4-10 gange

5 min. nedvarmning

Træningspas 2

5-10 min. opvarmning

6 min. løb

3 min. aktiv pause

Gentages 3-6 gange

5 min. nedvarmning

Træningspas 3

5-10 min. opvarmning

2 min. løb

40 sek. aktiv pause

Gentages 8-16 gange

5 min. nedvarmning

Korte intervaller

De helt korte intervaller kan med fordel udføres på løbebånd. På den måde undgår man at skulle accelerere og bremse hele tiden.

Træningspas 1

5-10 min. opvarmning

45 sek. løb

15 sek. aktiv pause

Gentages 20-45 gange

5 min. nedvarmning

Træningspas 2

5-10 min. opvarmning

90 sek. løb

40 sek. aktiv pause

Gentages 10-25 gange

5 min. nedvarmning

Træningspas 3

5-10 min. opvarmning

2 min. løb

1 min. aktiv pause

Gentages 8-16 gange

5 min. nedvarmning

4 ugers løbeprogram

Dette er et eksempel på et 4 ugers løbeprogram. Det er opbygget således, at der i hver uge er et træningspas med kontinuerligt løb, et træningspas med lange intervaller og et træningspas med korte intervaller undtagen uge 4 som er en restitutionsuge. Hvis man vil have mere træning, kan man lægge et ekstra interval eller to ind.

Forklaring på programmet

"Opvarmning":

angiver om du skal varme op, og hvor lang opvarmningen skal være

"Løb":

angiver hvor lange intervallerne skal være

"Pause":

angiver hvor lange pauserne skal være

"Antal gentagelser":

et interval + pause er én gentagelse.

"Tid i alt":

angiver den samlede træningstid i de enkelt træningspas

"Intensitet Borg":

angiver hvor hårde intervallerne skal være – se Borg-skalaen på næste side

"Km":

hvis du har lyst kan du skrive hvor langt du nåede på løbeturen

Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Uge 1

	Opvarmning	Løb	Pause	Antal gentagelser	Tid i alt (min.)	Intensitet Borg	Km
Dag 1	0	30 min		1	30	15	
Dag 2	0	10 min	2 min	3	36	15-16	
Dag 3	5 min	3 min	1 min	7	33	16	

Uge 2

	Opvarmning	Løb	Pause	Antal gentagelser	Tid i alt (min.)	Intensitet Borg	Km
Dag 1		35 min		1	35	15	
Dag 2	5 min	6 min	2 min	4	32	15-16	
Dag 3	7 min	2 min	1 min	8	31	16-17	

Uge 3

	Opvarmning	Løb	Pause	Antal gentagelser	Tid i alt (min.)	Intensitet Borg	Km
Dag 1		40 min		1	40	15	
Dag 2	5 min	3 min	3 min	5	35	16-17	
Dag 3	10 min	90 sek	40 sek	13	24,5	17-18	

Uge 4

	Opvarmning	Træning	Pause	Antal gentagelser	Tid i alt (min.)	Intensitet Borg	Km
Dag 1		30 min		1	30	15	
Dag 2	10	45 sek	15 sek	12	22	17-18	

Fokuspunkter:

1. Start ikke for hårdt ud – det er bedre at kunne holde intensiteten i de sidste intervaller
2. Vær aktiv i pauserne – det kan både være gang og småløb. På den måde bliver du mere klar til næste interval
3. Nedvarmning – efter et hårdt træningspas med intervaltræning kan det være godt at bruge 5-10 min. på at varme ned, dvs. småløbe og strække ud