

12 UGERS OPSTARTSTRÆNING

til at kunne løbe 5 kilometer – for nybegynderen

Nærværende rammeplan er for nybegynderen, der på 12 uger ønsker at træne sig op til at kunne løbe 5 km. Programmet er vejledende og generelt. Husk altid at lytte efter kroppens signaler. Det er meget vigtigt, at den forklarende tekst læses grundigt inden opstart. Kontakt Løberen hvis du har nogle spørgsmål. Når du har gennemført dette program, kan du med fordel fortsætte med Løberens 12 ugers træningsprogram til 10 km, der har begynderen/den let øvede løber som målgruppe.

Sådan læses rammeplanen

Hver kolonne angiver ét ugentligt træningspas, således at der hver uge er 2-3 løbe-træninger. Rækkefølgen af de 3 ugentlige træningspas er underordnet og de planlægges, så det passer i forhold til andre gøremål og bliver en naturlig og positiv del af dagen. Der skal ikke trænes flere gange samme dag. Der bør så vidt muligt være 2-3 dage mellem hvert træningspas (dog ikke et krav!).

Uge	1. træning	2. træning	3. træning
1	8 min. RT	9 min. RT	Ingen
2	10 min. RT	12 min. RT	Ingen
3	12 min. RT	14 min. RT	Ingen
4	12 min. RT	16 min. RT	Ingen
5	10 min. RT	8 min. opv.; FL 4-3-2-1 min. løb, P: 2 min. gang.	12 min. RT
6	18 min. RT	8 min. opv.; FL 2x3 + 2x2 + 2x1 min. løb, P: 2 min. gang.	12 min. PR
7	16 min. RT	8 min. opv.; FL 4x3 min. løb, P: 2 min. gang.	15 min. RT
8	20 min. RT	8 min. opv.; FL 8x1 min. løb, P: 2 min. gang/jog.	12 min. test
9	22 min. RT	8 min. opv.; FL 5-3-1 min. løb, P: 2 min. gang/jog	12 min. RT
10	26 min. RT	10 min. opv.; FL 3x4 min. løb, P: 3 min. gang/jog	16 min. PR
11	18 min. RT	10 min. opv.; FL 4x2 + 4x1 min. løb, P: 2 min. gang/jog	14 min. RT
12	14 min. RT	5 min. roligt + 5 min. hurtigere + 5 min. roligt	5 km!

RT: Rolig tur
FL: Fartleg
PR: Progressiv tur
P: Varighed af pause

Se 'Bemærkninger til program' på bagsiden for uddybning af de forskellige træningsformer anvendt i dette program.

VIGTIGT: Kan du ikke løbe det angivne minut-antal uden pause, deler du det op i passende dele, f.eks. skiftevis 45 sek. løb - 45 sek. gang, så du samlet når op på det opgivne antal minutters løb. Undgå at presse dig selv hårdt og tilpas perioderne herefter. Byg langsomt varigheden af den enkelte løbeperiode i et træningspas op, altså hvor lang tid du løber i træk uden pause.

Test indledes altid med ca. 10 min. **opvarmning**, for at klargøre kredsløb, muskler, sener og led til den forestående hårde belastning. For at undgå skader og for at få det optimale ud af træningen er opvarmning altså meget vigtigt!





Bemærkninger til program

Lyt til din krop:

Opfat programmet som vejledende. Tilpas trænings-passene efter dit udgangspunkt og hvor megen tid du har til rådighed i forhold til den enkelte træning og antallet af ugentlige træninger.

Er der tid og overskud til et ekstra ugentligt træningspas vil det være rigtig godt med 30-60 min alternativ træning (gå-tur, cykling, svømning, badminton etc).

Hvis du ikke kan løbe de angivne perioder uafbrudt uden at det er meget hårdt, **bør du dele det op i kortere dele, du kan løbe med så meget overskud, som nu engang muligt.** På fartlegene må det godt blive moderat hårdt, men det er meget vigtigt, at du ikke presser dig selv for meget (selvom det selvfølgelig vil være hårdt at løbe distancer, du ikke har løbet tidligere!).

Sørg for at der gerne er minimum 2 dage mellem hver træning når muligt, for at give kroppen mulighed for at restituere ordentligt.

Hvis du bliver syg, forkølet eller der kommer andre afbræk i træningen og du efterfølgende skal genoptage træningen skal du starte roligt op. Lad dig ikke stresse af sygdom, der kan tabes meget mere end der kan vindes ved at gå for tidligt/hårdt i gang.

Løbeskader er primært overbelastningsskader. Jo bedre du er til at lytte efter kroppen og være tålmodig, des større er muligheden for at holde dig skadesfri, undgå pauser

og alt i alt opbygge stærke muskler, sener og knoglevæv. Muskulaturen udvikles hurtigere som respons på træningen end de andre vævstyper. Hvis der ikke sørges for den rigtige progression i træningen kan påvirkningen af sener og knogler fra muskulaturen blive for stor og skader opstå. Det tager altså tid at opbygge det rigtige fundament, men følger du disse retningslinier kan du med stor sandsynlighed holde skaderne væk og bevare din motivation.

Programmets forskellige træningsformer:

Opvarmningen er typisk alm. løb i langsomt tempo, hvor du ikke kan høre din egen vejrtrækning. Når du skal varme op til fartleg eller test skal du kombinere opvarmningen med 2-3 stigningsløb. Det vil sige gang efterfulgt af løb med progressivt stigende fart i ca. 30 sek. Det får pulsen op og klargører kroppen til den højere intensitet der venter. Husk også gerne afjog efter den hårde træning, hvilket vil sige, at du skal gå/løbe ca. 5-10 min i roligt tempo – selvom du nok er træt.

Rolig tur (RT): Tur i et jævnt, lavt/moderat tempo. Dette kaldes også »snakke-tempo« da det er muligt at føre samtale mens der løbes (nok primært lidt inde i programmet!).

Fartleg (FL): Her løbes de angivne perioder lidt hurtigere end normalt med gang/jog som pause mellem hver hurtig periode. Egentlig er det kun fantasien der sætter grænser for hvordan en fartleg opbygges. De angivne fartlege kan bruges som inspiration. Sørg dog altid for at løbe minimum 8 min roligt i starten af træningen, inden det højere-intense løb påbegyndes. P: angiver pausens varighed. Hvis du ikke kan løbe de angivne varigheder uden pause, vil alle turene faktisk

være fartleg, i det der skiftes mellem løb og gang. Sørg derfor for at justere efter hvilke distancer der er passende for dig. Husk at bygge den distance der løbes uden pause roligt op. – Korte (15-45 s) hurtige løb på en strækning med lygtepæle, træer eller andet, hvor der kan veksles mellem hvor mange og hvor lange hurtige løb der løbes, jog tilbage til udgangspunktet som pause. Kan med fordel løbes op af en bakke, med jog nedad bakken som pause. Løb gerne på bakker med vekslende længde og stejlehed. Du kan også vælge en rute, hvor forholdene gør at du ofte må ændre tempo, hoppe over noget eller ofte skifte retning, løbe op og ned af blødt stigende skrånninger.

Progressiv tur (PR): Start roligt og øg ca. hver 4. min tempoet, således at de sidste 4 min er hårde, men ikke udmattende.

Test/konkurrence:

– 12 min. testen er en Coopertest, hvor du skal se hvor langt du kan løbe på 12 min. Testen giver dig et billede af din form og kan virke som en motivationsfaktor. Ved at gentage testen på et senere tidspunkt vil du ligeledes kunne måle din fremgang (forhåbentligt!). Løb et sted, hvor du kan måle ruten op, f.eks. på et atletik-stadion, og udfør testen på samme sted hver gang. På den måde kan du se præcist hvor langt du kan løbe på 12 min og du kan lave en ordentlig sammenligning af testene. Alternativt kan du teste hvor hurtigt du kan løbe 2-3 km, på en rute du har mulighed for at løbe igen senere. – Tilmeld dig gerne et motionsløb til den afsluttende 5 km, for at få oplevelsen af at løbe med / mod andre. Du vil her sikkert lære noget om disponering. Der er masser af motionsløb at vælge mellem på www.trimguiden.dk