



havstrygerne.dk

12-ugers spændende træning forude:

Løb din "drømme 10 km" til sommer!

Rigtig mange i klubben har en drøm om at bryde en grænse på sin 10 km tid; under 70 minutter, under en time, under 55 minutter osv.

Hvordan kommer man så det? Hvad skal der til for at sikre en formfremgang på eksempelvis 3 minutter på en 10 km?

Det er egentlig ret enkelt; man skal træne noget hårdere og mere målrettet i en periode!

Jamen, skal vi ikke prøve det så? Kunne det ikke være spændende at prøve at træne på en lidt anden - og mere struktureret - måde i en periode?

Mandag den 2. marts starter vi derfor et træningsforløb op, som netop retter sig mod at kunne løbe en god 10 km efter 12 ugers lidt hårdere - men også sjovere og mere varieret - træning.

Træningen bliver tilrettelagt således at alle, som på nuværende tidspunkt løber 2-3 gange om ugen kan være med.

Der er tilbud om at træne 4 gange om ugen i de 12 uger, da vi ligger torsdag kl. 17.00 ind som træningsdag også. Det giver mulighed for 2 lidt hårdere træningspas om ugen, hvilket jeg vurderer, er nødvendigt og optimalt.

Hver træningsaften startes med 15 minutters opvarmning og afsluttes med 10 minutters afjogging (9 min. pr. km.).

Der bliver mange muligheder for at løbe sin drømmetid - programmet sikrer topform ved 10 km tunnel-løbet i Aalborg sidst i maj eller ved Grundlovsløbet i Hjørring. Min erfaring er, at man skal løbe 3-4 stk. 10 km indenfor et par måneder for at ramme plet!

Programmet kan selvfølgelig også anvendes til de af jer som har ½-marathon som mål. I skal jo egentlig bare løbe en ugentlig tur, som er lidt længere.

Ændringer i programmet vil forekomme.

God træning!

PROGRAM:

Husk altid 15 minutters fælles opvarmning og 10 minutters afjog. Dette er ikke skrevet ind i programmet.

Uge 10

Mandag	Introduktion til program - ca. 10 minutter
	Herefter start på programmet med 5 km test
Onsdag	7 km i let varieret tempo
Torsdag	Intervaltræning - 4 x 1.000 m - 3 min. pause
Lørdag	10 km roligt
Uge-total:	Ca. 40 km

Uge 11

Mandag	Intervaltræning - 2 x 2.000 m - 4 min. pause
Onsdag	7 km i let varieret tempo
Torsdag	5 km tempoløb
Lørdag	10 km roligt
Uge-total:	Ca. 40 km

Uge 12

Mandag	Intervaltræning - 4 x 1.000 m - 3 min. pause
Onsdag	7 km i let varieret tempo
Torsdag	3 km tempoløb
Lørdag	10 km roligt
Uge-total:	Ca. 37 km

Uge 13

Mandag	Intervaltræning - 1 x 2.000 m og 2 x 1.000 m - 4/3 min. pause
Onsdag	7 km i let varieret tempo
Torsdag	5 km tempoløb
Lørdag	10 km roligt
Uge-total:	Ca. 40 km

Uge 14

Mandag Intervaltræning - 5 x 800 m - 2 min. pause

Onsdag 7 km i let varieret tempo

Torsdag 5 km tempoløb

Lørdag 10 km roligt

Uge-total: Ca. 40 km

Uge 15

Mandag Intervaltræning - 5 x 1.000 m - 3 min. pause

Onsdag 7 km i let varieret tempo

Torsdag FORMTEST - 5 km

Lørdag 10 km roligt

Uge-total: Ca. 40 km

Uge 16

Mandag Intervaltræning - 5 x 800 m - 2 min. pause

Onsdag 7 km i let varieret tempo

Torsdag 6 km tempoløb - progressivt løb

Lørdag 10 km roligt

Uge-total: Ca. 40 km

Uge 17

Mandag Intervaltræning - 8 x 400 m - 1 min. pause

Onsdag 7 km i let varieret tempo

Torsdag 5 km tempoløb - progressivt løb

Lørdag 10 km roligt

Uge-total: Ca. 40 km

Uge 18

Mandag Intervaltræning - 8 x 400 m - 1 min. pause

Onsdag 7 km i let varieret tempo

Torsdag Overraskelse - men vær klar!

Lørdag 10 km roligt

Uge-total: Ca. 40 km

Uge 19

Mandag Intervaltræning - 5 x 1.000 m - 3 min. pause

Onsdag 7 km i let varieret tempo

Torsdag Intervaltræning 8 x 400 m - 1 min. pause

Lørdag 10 km roligt

Uge-total: Ca. 40 km

Uge 20

Mandag Intervaltræning - 2 x 2.000 m - 4 min. pause

Onsdag 7 km i let varieret tempo

Torsdag Tempoløb 3 km

Lørdag 10 km prøveløb

Uge-total: Ca. 40 km

Uge 21

Mandag Intervaltræning - 8 x 400 m - 1 min. pause

Onsdag 7 km i let varieret tempo

Torsdag 5 km tempoløb

Lørdag 10 km roligt

Uge-total: Ca. 40 km

Uge 22 - > Nedtrap træningen til de valgte løb - men ikke for meget 😊

Nedenfor kan I finde forklaringer til de forskellige træningsformer

Rolige ture:

De opbygger udholdenhed og styrker løbeøkonomien. De løbes i et tempo, hvor du kan føre en samtale undervejs. På de ture, hvor der ikke er angivet træningsform, men kun km-antal, løber du efter overskud. Tempoet skal være moderat hårdt, men du skal føle, du løber afslappet.

Intervaltræning:

Løb i korte perioder efterfulgt af en pause, hvor du står stille eller går. Det betyder, at intensiteten på de hurtige løb skal være høj, da du kan samle kræfter i pausen mellem intervallerne.

Progressiv træning:

Det er en træningstype, hvor du starter roligt ud og ca. hver km øger tempoet en smule, så den sidste km er hård, men ikke udmattende.

Tempoløb:

Har til formål at vænne din krop til at løbe i det tempo, du gerne vil gennemføre det afsluttende løb i. Er ambitionen fx at løbe 10 kilometer på 55 minutter, er dit målsætningstempo 5 minutter og 30 sekunder pr. kilometer. Ved at tune kroppen ind på det rigtige tempo er chancen for et succesfuldt løb markant forbedret.

Og så lige lidt om, hvordan man disponerer, når man skal løbe sine "drømme-10-er":

Jeg har ikke selv skrevet dette - men det er meget lærerigt og værd at notere sig ☺

Langt de fleste hurtige 10 km tider i verden er løbet med såkaldt negativ split. Det vil sige, at sidste halvdel af løbet er løbet hurtigere end den første. Langt de fleste motionister løber imidlertid positiv split, altså første halvdel hurtigere end sidste. Det giver en dårlig oplevelse og ikke et optimalt løb. Sats derfor på at løbe hurtigst til sidst. Det skulle strategien her hjælpe dig med.

De første 1-5 km

Starten på din 10 km er vigtig. Her får du reelt set lagt hele fundamentet for din samlede præstation. Du kan vinde rigtig meget med det rigtige udlæg - men du kan også smide stort set det hele på jorden, hvis du ikke får grebet de første kilometer ordentligt an.

Problem: Du bliver grebet af stemningen og lægger ud i alt for høj fart. Det går rigtig godt - i hvert fald de første 3 km. Herefter begynder du at mærke trætheden i dine ben, og efter 6 km er benene syret så godt til, at det er ikke sjovt mere.

Strategi: Hold dig til dit målsætningstempo - også selvom benene er friske. Er ambitionen fx at løbe 10 km på 50 minutter, skal du sikre dig, at tempoet de første kilometer ikke kommer mange sekunder under 5 min. pr. kilometer. Lad bare de andre løbere løbe fra dig - du skal nok hente dem senere i løbet. Til nogle løb med mange deltagere er det svært at komme til i starten. Lad være at panikke over det og spilde energi på en masse zigzagløb. Bevar i stedet roen, find din egen rytme, og vent med at øge tempoet til senere i løbet, når der er plads.

... de næste 5-8 km

En meget afgørende fase, hvor de første træthedstegn begynder at melde sig, og en nedjustering af tempoet frister. Hvis du er på jagt efter en god tid, er det dog helt centralt at holde tempoet højt. Første træthedstegn begynder at melde sig, og en nedjustering af tempoet frister. Hvis du er på jagt efter en god tid, er det dog helt centralt at holde tempoet højt.

Problem: Hjernen begynder at sende flere og flere signaler om, at du er træt og snart må stoppe. Lad dog være at stole på hjernen. Den vil bare gerne have, at du sparer dig - fysisk er du slet ikke færdig.

Strategi: Målet i denne fase af løbet er at holde dampen og tempoet oppe. Føl gerne, at du accelererer en smule og presser tempoet lidt mere, end din fornuft råder dig til. Dette vil oftest betyde, at du fastholder det ønskede målsætningstempo. Den optimale præstation kræver et så jævnt løb over de 10 km som muligt, og mens nøglen de første 4-5 km oftest er at holde lidt igen, er det fra 5 til 7 km oftest at skrue lidt ekstra op for dampen.

Du kan nemlig mere, end du tror! Dette er den hårdeste fase rent mentalt, hvor du føler dig træt og nemt kommer til at fokusere på, hvor langt der er igen. Fasthold derfor et positivt tankemønster. Tanker som "Jeg kan", "Jeg holder tempoet", eller andet, der giver positiv energi, er en uvurderlig hjælp i denne fase. Har du disponeret dine kræfter optimalt, vil du allerede i denne fase begynde at overhale løbere, der har lagt for hårdt ud. At overhale andre giver ofte også ekstra vinger frem mod mål.

... og så lige de sidste 2 km...!

Så kan målet for alvor anes i horisonten, og nu giver du alt, hvad du har tilbage. Nu er kroppen træt, og både fysisk og mentalt trækkes der store veksler på overskuddet. Men det er også nu, det for alvor er sjovt og udfordrende, og du virkelig kan mærke gaven af at have trænet hårdt.

Problem: Du er træt både fysisk og mentalt og føler ikke, at du magter at holde tempoet.

Strategi: Igen er det hjernen, der er din værste fjende. Mind dig selv om, at det er nu, du skal rykke. Del de sidste kilometer op i mindre bidder, fx ved hele tiden at fokusere på det næste hjørne eller den næste løber foran dig, du vil indhente. Hold det positive fokus og tankemønster, og bombardér din krop med signalet om, at du selvfølgelig klarer den.

Nyd den fantastiske stemning, der altid er de sidste kilometer frem mod målet. Igen giver et veldisponeret løb mulighed for at overhale mange løbere. Samtidig brydes dine grænser for, hvad du troede, du kunne, og dén følelse og stoltheden, det giver, når du passerer målstregen, kan ikke beskrives!

/Lars Hansen