



havstrygerne.dk

**8-ugers træningsprogram:**

## **”Boost” formen efter ferien..!**

Mandag den 14. august starter vi et 8-ugers træningsforløb op som sikrer en god form til efterårets mange løb!

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

Der bliver igen mulighed for at træne 4 gange om ugen i de 8 uger, da vi ligger torsdag kl. 17.00 ind som træningsdag. Det giver mulighed for 2 lidt hårdere træningspas om ugen, hvilket jeg vurderer, er nødvendigt og optimalt.

Mandag og torsdag er centrale i programmet - de af jer, som kommer til træning disse dage vil helt sikkert blive belønnet med en god formfremgang. Kan man ikke komme, er det ”til-ladt” selv at gennemføre dagens program 😊 😊

Mandag og torsdag startes med 15 minutters opvarmning og afsluttes med 10 minutters afjogging (8-9 min. pr. km.).

Om lørdagen løber man en stille og rolig tur - kort eller lang - helt afhængig af om man er 5 km-løber, 10 km-løber eller langdistanceløber.

Lørdag den 7. oktober afvikles der 5,5 km, 11 km, ½-marathon og marathon i Skagen. Her er der således en distance for alle - så disse løb kunne måske være målet med træningen..? Og det kunne da være sjovt, hvis vi kunne sende et større hold til dette arrangement 😊

Der kan forekomme ændringer i programmet.

God træning!

## 8-ugers træningsprogram:

### Uge 33

Mandag	Introduktion til program - ca. 5 minutter  Herefter start på programmet med 3 km test - vi løber i Tornby
Onsdag	6-10 km i let varieret tempo
Torsdag	Intervaltræning - 3 x 1 km- 3 min. pause
Lørdag	8-15 km
Uge-total:	Ca. 35-45 km

### Uge 34

Mandag	Intervaltræning - 8 x 400 m - 1 min. pause
Onsdag	6-10 km i let varieret tempo
Torsdag	Intervaltræning - 4 x 1 km - 3 min. pause
Lørdag	8-15 km
Uge-total:	Ca. 35-45 km

### Uge 35

Mandag	Intervaltræning - 8 x 400 m - 1 min. pause
Onsdag	6-10 km i let varieret tempo
Torsdag	5 km tempoløb
Lørdag	8-15 km roligt
Uge-total:	Ca. 37-45 km

### Uge 36

Mandag	Intervaltræning - 8 x 400 m - 1 min. pause
Onsdag	6-10 km i let varieret tempo
Torsdag	Intervaltræning - 2 x 2 km - 4 min. pause
Lørdag	8-12 km roligt
Uge-total:	Ca. 35-45 km

### Uge 37

Mandag	Intervaltræning - 5 x 800 m - 2 min. pause
Onsdag	7 km i let varieret tempo
Torsdag	3 km tempoløb
Lørdag	8-12 km roligt
Uge-total:	Ca. 40 km

### Uge 38

Mandag	Intervaltræning - 5 x 1.000 m - 3 min. pause
Onsdag	7 km i let varieret tempo
Torsdag	TEST - 5 km
Lørdag	8-15 km roligt
Uge-total:	Ca. 35-45 km

### Uge 39

Mandag	Intervaltræning - 8 x 400 m - 1 min. pause
Onsdag	7 km i let varieret tempo
Torsdag	Intervaltræning - 5 x 1.000 m - 3 min. pause
Lørdag	8-15 km roligt
Uge-total:	Ca. 35-45 km

### Uge 40

Mandag	Intervaltræning - 8 x 400 m - 1 min. pause
Onsdag	7 km i let varieret tempo
Torsdag	FRI
Lørdag	Løb DIN distance i Skagen!
Uge-total:	??

Herefter; udnyt den gode form, hold lidt fast i principperne i træningen og deltag i nogle løb rundt omkring..... ☺

## 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 målsætnings-tempo 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