

LØBEPROGRAMMETS FORMÅL – Vigtigt! Læs før du kaster dig over programmet!

Formålet med dette program er, at du skal tilvænne din krop til den belastning, det er at løbetræne.

Som aktiv begynder forstås, at du er vant til at dyrke idræt(ter), der indeholder løb og spring (fodbold, håndbold, badminton, tennis, basketball, mv), men ikke er vant til at løbetræne på andre underlag, fx fortov og asfalt. Formålet med dette program er, at du skal tilvænne din krop til at kunne klare belastningen på sådanne underlag, uden at den "går i stykker". Alene ved overgang fra et blødere underlag som fx græs til asfalt, kan belastningen på kroppen øges med op til 80%!

Løbetræning er en af de mest suveræne træningsformer til forbedring af kondition, men desværre også den, der er hårdest ved kroppen. Før du kan starte med at bruge løbetræning som konditionstræning, hvor du løber ved høje intensiteter og i længere tid ad gangen, må du være indstillet på, at du skal bruge omkring 12 uger til at "hærde" dine led og dine knogler til at kunne holde til belastningen. I mellemtiden kan du evt. dyrke hård konditionstræning i form af spinning, roning eller crosstrainermaskinen i det lokale fitnesscenter – alle sammen træningsformer, som kan få pulsen helt op at ringe, men som er meget mere skånsomme ved kroppens strukturer end tilfældet er med løbetræning.

De 12 uger

Er bygget progressivt op efter løbe / gå princippet. Det er i princippet intervaltræning, hvor du skiftevis løber og går. Dit løb skal foregå i et naturligt tempo, hvor det er vigtigt, at du IKKE presser dig selv. Husk på, det her er ikke konditionstræning; det er hærkning af kroppen. Intensitet og hastighed er IKKE gældende faktorer i denne proces. Altså: Find et naturligt og *behageligt* tempo, hvor du ikke løber og bremser dig selv, men heller ikke presser dig selv til at skulle løbe hurtigt.

Din rute

Sørg for, at du ikke løber den samme vej, hver gang du træner. Løber du den samme rute, lægger du et ensartet slid på kroppen, og din skadesrisiko forøges. Læg ruten om fra gang til gang: Løb modsat retning af, hvad du gjorde i sidste løbetræningspas, løb i den anden side af vejen, eller løb slet og ret forskellige steder hen. Er du ikke nået hjem, når træningen er overstået, går du bare resten af vejen.

Progression

Hvert eneste træningspas starter med x min rask gang, lige for at få lidt blodgennemstrømning i benene. Herfra skiftevis løber og går du. Lad os bruge uge 1, træning 1 som eksempel:

Start med 3 min rask gang og slå herefter over i løb i præcist 2 minutter, hvorefter du slår tilbage i alm. gang af 2 minutters varighed. Denne vekslen mellem 1 min løb og 2 min gang laver du 5 gange i alt. De 3 minutters opvarmning er en "éngangsforestilling", så de skal ikke indregnes i de 8 runder. Når du er færdig med træningen har du brugt 23 min i alt.

Uge for uge øges din arbejdsindsats med 10%. Ca. hver 3.-4. uge sænkes denne dog en smule for at sikre, at du får restitueret, det du skal, hvorefter indsatsen igen øges gradvist herfra. Slutmålet er 30 minutters kontinuerligt løb, hvilket for de flestes vedkommende vil svare til ca. 5km. Det er muligt, at du allerede kan løbe de 30 min halvvejs inde i programmet, men husk på, at det IKKE er dét, det handler om! Fokus er stadig den progressive tilvænnelse af kropsvævet til belastningen ved løbetræning. Selve konditionstræningen klarer du som sagt på anden måde, som beskrevet ovenfor.

Fodtøj

Det vil ofte vise sig som en rigtig god investering at få undersøgt sine fødder hos en *kompetent* fysioterapeut. De fleste af os render rundt med diverse skævheder, som for nogle vedkommende kan være så voldsomme, at skadesfri løbetræning praktisk taget er umuligt uden speciallavede indlæg. Det koster selvfølgelig lidt kroner, men de kan være givet rigtig godt ud. Vælger du at investere i en undersøgelse og evt. efterfølgende nye sko eller indlæg til dine nuværende sko, så sørg for at finde en terapeut, der har et godt ry inden for lige netop dette område. Jeg har desværre et par gange set fejlagnostiseringer, som så har skullet ændres, hvilket ikke blot giver dobbeltudgifter, men også undervejs har fremprovokeret skader.

DE SUPPLERENDE STYRKEØVELSER

Kan laves valgfrit, men jeg anbefaler det kraftigt, da øvelserne styrker op omkring de muskler i ben og core (mave/ryg), som du bruger, dels som primær muskulatur i afviklingen af dit løb, dels til at stabilisere resten af kroppen under løbet. Disse øvelser vil altså potentielt set både forbedre din præstation og minimere risikoen for skader.

Der er tilknyttet 2-3 øvelser pr. løbetræningspas. Øvelserne laves efter, at du er færdig med hvert løbetræningspas.

Sådan læser du øvelserne – et eksempel:

Hip pop-ups: 3 x 10, 1 min p.

- 1) Find øvelsen beskrevet med billeder i øvelseskartoteket, som udgør en separat fil her på siden, og aflæs antal sæt og reps (repetitioner) for den pågældende træning i programmet.
- 2) I tilfældet ovenfor starter du med 10 reps
- 3) Hold 1 min pause
- 4) Gentag 2 gange yderligere.

Du har nu lavet 3 sæt á 10 reps med 1 minuts pause mellem hvert sæt; i alt 30 reps.

AFSLUTTENDE

Nu kan ovenstående måske lyde lidt voldsomt, men der er ikke den store videnskab i det for dig, hvis du blot følger programmet og undlader at få dine egne "smarte" idéer undervejs :o)

Programmet følges naturligvis på eget ansvar, men er designet til, at du optimalt set kan komme igennem et skadesfrit forløb, som hærder din krops forskellige strukturer, og som efterfølgende tillader dig at kunne starte sikkert på den egentlige løbetræning.

Herfra er der vist kun tilbage at sige: Sæt i gang!

Løbeprogram for aktive begyndere

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

Opvarmning

UGE	TRÆNING	Minutter	Løb	Gang	Løb	I ALT
1	1	3	2	2	5	10
	2	3	5	5	2	10
	3	3	0,5	1	14	7
2	1	3	2	2	6	12
	2	3	7	3	1	7
	3	3	0,5	1	20	10
3	1	3	3	2	4	12
	2	3	10	3	1	10
	3	3	0,5	1	20	10
4	1	3	4	3	2	8
	2	3	12	3	1	12
	3	0	1	1	8	8
5	1	3	3	2	4	12
	2	3	14	3	1	14
	3	3	1	1	6	6
6	1	3	2	1	6	12
	2	3	15	3	1	15
	3	3	0,5	0,5	16	8

STYRKE

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com	Stationære lunges: 1 x 20	Planken: 3 x X min, 1 min p.
	Liggende benløft: 1 x failure	
	Dobb. Calf raises: 3 x 10, 1 min p.	Rygstrække: 3 x 10, 1 min p.
	Dorsal fleksion: 3 x 10, ½ min p.	
	Hip pop-ups: 3 x 10, 1 min p.	Halvmåne crunches: 3 x 10, ½ min p.
(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com	Stationære lunges: 1 x 20	Planken: 3 x X min, 1 min p.
	Liggende benløft: 1 x failure	
	Dobb. Calf raises: 3 x 10, 1 min p.	Rygstrække: 3 x 10, 1 min p.
	Dorsal fleksion: 3 x 10, ½ min p.	
	Hip pop-ups: 3 x 10, 1 min p.	Halvmåne crunches: 3 x 10, ½ min p.
(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com	Stationære lunges: 2 x 15, ½ min p.	Crunches: 3 x 10, 1 min p.
	Liggende benløft: 1 x failure	
	Dobb. Calf raises: 3 x 8, 1 min p.	Rygstrække: 3 x 12, 1 min p.
	Dorsal fleksion: 3 x 8, ½ min p.	
	Hip pop-ups: 4 x 8, 1 min p.	Twisters: 3 x 10, ½ min p.
(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com	Stationære lunges: 2 x 15, ½ min p.	Planken: 3 x X min, 1 min p.
	Liggende benløft: 1 x failure	
	Dobb. Calf raises: 3 x 8, 1 min p.	Rygstrække: 3 x 15, 1 min p.
	Dorsal fleksion: 3 x 8, ½ min p.	
	Hip pop-ups: 4 x 8, 1 min p.	Halvmåne crunches: 3 x 15, ½ min p.
(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com	Stående benløft: 3 x 10, 1 min p.	Crunches: 3 x 12, 1 min p.
	Lunges: 3 x 10, 1 min p.	
	Single calf raises: 2 x 10, ½ min p.	Omvendt rygstrække: 3 x 10, 1 min p.
	Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.	
	Single Hip pop-ups: 2 x 10, ½ min p.	Twisters: 4 x 10, ½ min p.
(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com	Stående benløft: 3 x 12, 1 min p.	Planken: 3 x X min, 1 min p.
	Lunges: 4 x 8, 1 min p.	
	Single calf raises: 3 x 8, ½ min p.	Rygstrække: 4 x 10, 1 min p.
	Dorsal Fleksion: 3 x 15, ½ min p.	
	Single Hip pop-ups: 2 x 10, ½ min p.	Halvmåne crunches: 4x10, ½ min p.

Løbeprogram for aktive begyndere

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

1	3	4	3	3	12	24
2	3	17	3	1	17	23
3	3	1	1	10	10	23
1	3	6	4	2	12	23
2	3	19	3	1	19	25
3	3	0,5	1	8	4	15
1	3	2	2	4	8	19
2	3	22	3	1	22	28
3	3	1	0,5	8	8	15
1	3	8	5	1	8	16
2	3	24	5	1	24	32
3	3	1	1	10	10	23
1	3	7	3	2	14	23
2	3	26	5	1	26	34
3	3	0,5	1	12	6	21
1	3	1	2	4	4	15
2	3	30	5	1	30	38
3	3	0,5	0,5	14	7	17

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

Lunges: 3 x 12, 1 min p.

Liggende benløft: 1 x failure

Single calf raises: 3 x 10, ½ min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Nordic Hamstrings: 4 x 3, 1 min p.

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

Stående benløft: 4 x 8, 1 min p.

Lunges: 3 x 12, 1 min p.

Eccentriske calf raises: 3 x 6, 1 min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Step-ups: 3 x 8, 1 min p.

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

Lunges: 4 x 8, 1 min p.

Liggende benløft: 1 x failure

Single calf raises: 3 x 12, ½ min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Nordic Hamstrings: 4 x 3, 1 min p.

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

Stående benløft: 4 x 10, 1 min p.

Lunges: 4 x 10, 1 min p.

Eccentriske calf raises: 3 x 6, 1 min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Step-ups: 3 x 10, 1 min p.

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

Lunges: 3 x 12, 1 min p.

Liggende benløft: 1 x failure

Single calf raises: 3 x 10, ½ min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Nordic Hamstrings: 4 x 4, 1 min p.

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

Stående benløft: 4 x 12, 1 min p.

Lunges: 4 x 10, 1 min p.

Eccentriske calf raises: 4 x 5, 1 min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Step-ups: 3 x 12, 1 min p.

(c) Thomas Bentsen - www.politiskolen.com

Single hip pop-ups: 4 x 8, 1 min p.