

# Løbeprogram for nybegyndere

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

## 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.

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 5 min rask gang og slå herefter over i løb i præcist 1 minut, hvorefter du slår tilbage i alm. gang af 4 minutters varighed. Denne vekslen mellem 1 min løb og 4 min gang laver du 4 gange i alt. De 5 minutters opvarmning er en "éngangsforestilling", så de skal ikke indregnes i de 4 runder. Når du er færdig med træningen har du brugt 25 min i alt, heraf de 4 minutter på løb.*

### Hav tålmodighed!

Det synes måske ikke af så meget her i starten, men uge for uge øges din arbejdsindsats med 10%, og dine løbeintervaller bliver længere og hyppigere, mens dine gå-intervaller falder i varighed. Du vil lægge mærke til, at som ugerne skrider frem, vil du oparbejde ét ugentligt træningspas, hvor det samlede løb overstiger de 2 andre dage i ugen. Det er især her, du opbygger kroppens modstandsdygtighed mod løbebelastningen. Netop fordi gå-intervallerne falder i varighed, vil dine træningspas også blive kortere og kortere, men til gengæld mere intensive. Ca. hver 3.-4. uge sænkes progressionen en smule for at sikre, at du får restitueret, det du skal, hvorefter indsatsen igen øges gradvist med 10% herfra. Slutmålet er 20 minutters kontinuerligt løb. Det er muligt, at du allerede kan løbe de 20 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 norges 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 nybegyndere

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

### Opvarmning

UGE	gang		Løb		Gang		LØB		I ALT	
	TRÆNING	Minutter								
1	1	5	1	4	4	4	4	4	25	25
	2	5	0,5	2	10	5	5	5	30	30
	3	5	1	4	5	5	5	5	30	30
2	1	5	1	3	5	5	5	5	25	25
	2	5	0,5	1	10	5	5	5	20	20
	3	5	1	3	5	5	5	5	25	25
3	1	5	0,5	1	13	6,5	6,5	6,5	24,5	24,5
	2	4	1	3	6	6	6	6	28	28
	3	4	2	4	2	4	4	4	16	16
4	1	4	1	2	5	5	5	5	19	19
	2	4	2	4	3	6	6	6	22	22
	3	4	5	5	1	5	5	5	14	14
5	1	4	4	3	2	8	8	8	18	18
	2	4	6	5	1	6	6	6	15	15
	3	4	1	1	4	4	4	4	12	12
6	1	4	7	1	1	7	7	7	12	12
	2	4	3	3	3	9	9	9	22	22
	3	3	1	1	4	4	4	4	11	11

## STYRKE

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://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.  
Rygstrækker: 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](http://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.  
Rygstrækker: 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](http://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.  
Rygstrækker: 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](http://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.  
Rygstrækker: 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](http://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 rygstrækker: 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](http://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.  
Rygstrækker: 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 nybegyndere

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

7 1 3 10 1 1 10 14  
(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

2 3 2 3 3 6 18  
3 3 4 5 1 4 12

8 1 3 12 3 1 12 18  
(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

2 3 0,5 0,5 8 4 11  
3 3 6 5 1 6 14

9 1 3 7 3 2 14 23  
(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

2 3 0,5 0,5 8 4 11  
3 3 1 1 6 6 15

10 1 3 15 3 1 15 21  
(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

2 3 0,5 0,5 10 5 13  
3 3 2 1 3 6 12

11 1 3 18 3 1 18 24  
(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

2 3 0,5 0,5 10 5 13  
3 3 7 3 1 7 13

12 1 3 20 2 1 20 25  
(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

2 3 6 2 2 12 19  
3 0 0 0 0 0 0

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

Lunges: 3 x 12, 1 min p.  
Crunches: 3 x 15, 1 min p.

Liggende benløft: 1 x failure

Single calf raises: 3 x 10, ½ min p.  
Skydivers: 3 x 10, 1 min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Nordic Hamstrings: 4 x 3, 1 min p.  
Sideplanken: 3 x X min, 1 min p.

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

Stående benløft: 4 x 8, 1 min p.  
Planken: 3 x X min, 1 min p.

Lunges: 3 x 12, 1 min p.

Eccentriske calf raises: 3 x 6, 1 min p.  
Omvendt rygstrækker: 3 x 12, 1 min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Step-ups: 3 x 8, 1 min p.  
Twisters: 4 x 15, ½ min p.

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

Lunges: 4 x 8, 1 min p.  
Crunches: 3 x 10, ½ min p.

Liggende benløft: 1 x failure

Single calf raises: 3 x 12, ½ min p.  
Skydivers: 3 x 12, 1 min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Nordic Hamstrings: 4 x 3, 1 min p.  
Sideplanken: 3 x X min, 1 min p.

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

Stående benløft: 4 x 10, 1 min p.  
Planken: 3 x X min, 1 min p.

Lunges: 4 x 10, 1 min p.

Eccentriske calf raises: 3 x 6, 1 min p.  
Rygstrækker: 4 x 8, 1 min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Step-ups: 3 x 10, 1 min p.  
Single hip pop-ups: 3 x 10, ½ min p.

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

Lunges: 3 x 12, 1 min p.  
Skydivers: 3 x 15, 1 min p.

Liggende benløft: 1 x failure

Single calf raises: 3 x 10, ½ min p.  
Sideplanken: 3 x X min, 1 min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Nordic Hamstrings: 4 x 4, 1 min p.  
Halvmåne crunches: 4x15, ½ min p.

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)

Stående benløft: 4 x 12, 1 min p.  
Planken: 3 x X min, 1 min p.

Lunges: 4 x 10, 1 min p.

Eccentriske calf raises: 4 x 5, 1 min p.  
Skydivers: 4 x 8: 1 min p.

Dorsal Fleksion: 3 x 12, ½ min p.

Step-ups: 3 x 12, 1 min p.  
Single hip pop-ups: 4 x 8, 1 min p.

(c) Thomas Bentsen - [www.politiskolen.com](http://www.politiskolen.com)