

## Generelle Træningsbegreber

Når man taler om træning er der mange begreber der flyver gennem luften nogen mere forståelig en andre. I nedenstående er nogle af de træningsprincipper jeg benytter beskrevet. Det vil sige møder du fx ordet intervaller inde i programmerne kan du her læse lidt mere om dette begreb.

### Opvarmning

Når man træner er det altid en god ide at varme op inden man begynder at arbejde hårdt. Opvarmningen kan være de første km på en træningstur hvor man holder lidt igen indtil man begynder at få varmen. Normalt skal man bruge 15 - 20 min på opvarmningen, men opvarmningen er primært ment til de træningspas hvor man arbejder hårdt. Hvis man skal ud på en træningstur hvor der arbejdes moderat er det nok bare at holde lidt igen i starten. Opvarmningen gør også at kroppen bliver klar til at yde maksimalt, det er derfor at man ofte føler sig mest forpustet i starten.

### Afjog

Det er en god ide at den sidste del af træningen foregår i et roligt tempo hvor man giver kroppen en mulighed for at komme sig efter den hårde træning. Det kan være den sidste km på træningsturen eller de sidste 5 min. Afjog er specielt vigtig efter træningspas hvor der er blevet trænet hårdt.

### Træningstempi

Hvor hurtig skal man løbe? Hvor hårdt skal det være? Der er mange måder hvor på man kan kontrollere dette, nogle løber efter puls, andre benytter Borg skalaen, og andre ud fra om de kan snakke eller ikke. Der er et væld af muligheder.

I disse træningsprogrammer arbejdes der med udgangspunkt i tre forskellige intensiteter eller hastigheder. *Roligt tempo*, *Almindeligt tempo* og *Tempo*. Dette er for at gøre træningen så simpel som mulig og så let anvendelig som mulig. Træning er ikke nogen ekstrem videnskab, det kræver bare at man følger nogle regler, og kombinere disse på den rette måde.

*Roligt tempo*, er det tempo hvor du kan snakke uden problemer, du føler du har overskud og vil uden problemer kunne sætte farten op.

*Almindeligt tempo*, er det tempo hvor størstedelen af din km ligger, det er dette tempo du vil løbe i hvis du skulle ud på en træningstur hvor du ikke løber langsomt men heller ikke løber alt hvad du kan. Du har stadigvæk overskud men der kommer også noget sved på panden.

*Tempo*, er alt hurtigere end dit almindelige tempo, det kan fx være et intervalpas, en tempotur, eller anden form for træning hvor der bliver hårdt og hvor du løber op mod det bedste du kan.

Det vil sige at du har 3 gear at arbejde med, der er så inden for de 3 tempoer variation, for dit almindelige tempo kan godt svinge 15 - 20 sek/km, og den hastighed du fx løber 400 m intervaller med er ikke den samme som hvis du løber en 7 km tempotur, men det er noget du som løber lære undervejs og på den måde udvikler dig. Det som du forhåbentlig vil opleve er at du kommer til at kende dig selv og dine begrænsninger, derved er du ikke afhængig af at vide din puls eller din km tid, du ved hvornår du løber hvad du kan og skal. Dette tager dog tid med det er tiden værd.

## **Intervaltræning**

Intervaltræning er når træning skifter karakter i forhold til hvor hårdt man arbejder. Når man siger ordet intervaltræning tænker mange at nu skal jeg løbe til lungerne hænger ud af halsen og jeg er fuldstændig smadret. Dette er ikke meningen med intervaltræning. Intervaltræning er muligheden for at arbejde med en højere belastning end man kan på en lang tur og udnytte effekten af dette. Men der er ingen grund til at løbe sig selv helt ned under gulvbrædderne, man kan sagtens opnå en stor effekt ved "kun" at løbe med 95 % i stedet for 100 %. Fordelen er at det lige pludselig er sjovt fordi man har lidt overskud, desuden forkorter man den tid man bruger om at restituere (komme sig oven på træningen) markant og derved kan man hurtigere træne igen.

Det er derfor vigtigere at man kan holde tempoet hele vejen, og det gør ikke noget at man føler en smule overskud når træning er slut.

Derfor skal intervaller ikke være noget negativt, det skal være noget positivt hvor man får lov til at løbe stærkt, og virkelig mærke farten.

Desuden er det også vigtigt at man ikke løber for stærkt i starten, skal der ex. løbes 5 x 3 min tempo, så er det vigtigt at man i løber hurtigere end at man kan holde tempoet hele vejen, og at man også kan gennemføre hele træningspasset.

## **Konkurrence**

Det er et spørgsmål at være bedst når det gælder. Det kan være dette løb du har trænet til igennem længere tid, derfor fortjener du også det bedste resultat.

Derfor er der nogle tiltag der gør succesraten større. Det er vigtigt at varme op inden en konkurrence, specielt de kortere distancer. Følg evt. nedenstående opskrift på en opvarmning.

25 min før start løbes 10 - 15 min i alm. Tempo

15 min før start løbes 3 x 2 min tempo, pause 2 min, hvor man kommer op i nærheden af konkurrencetempo, det vil være hårdt men det er ok. I pauserne varmes overkroppen op.

5 min før start gør man sig klar og finder frem til start, man jogger bare lidt rundt fordi man er helt klar.

Opvarmningen gør at man er klar fra start og ikke skal bruge de første km på at komme i gang.