



---

**Løb længere**  
**10,12,15 km**  
**eller måske en halvmaraton**

**AMOK**  
ÅRHBORG MOTIONS KLUB

# Vi kan nørde meget om løb – i emner som fx..

Mål og motivation

Træningsplan

Udstyr

Ernæring og hydrering

Restitution

Teknik og form

Mentalt fokus

Skader

Social støtte

Evaluering og justering

# MOTIVATION

**“Hvis du gør det, du altid har gjort, får du de resultater, du altid har fået.”**  
Jack Canfield



**AMOK**  
ÅRHBORG MOTIONS KLUB

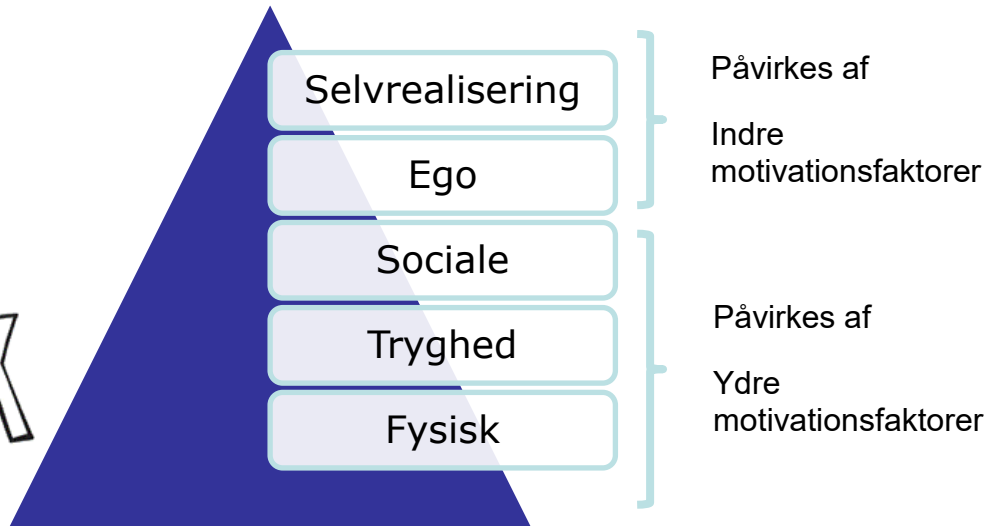
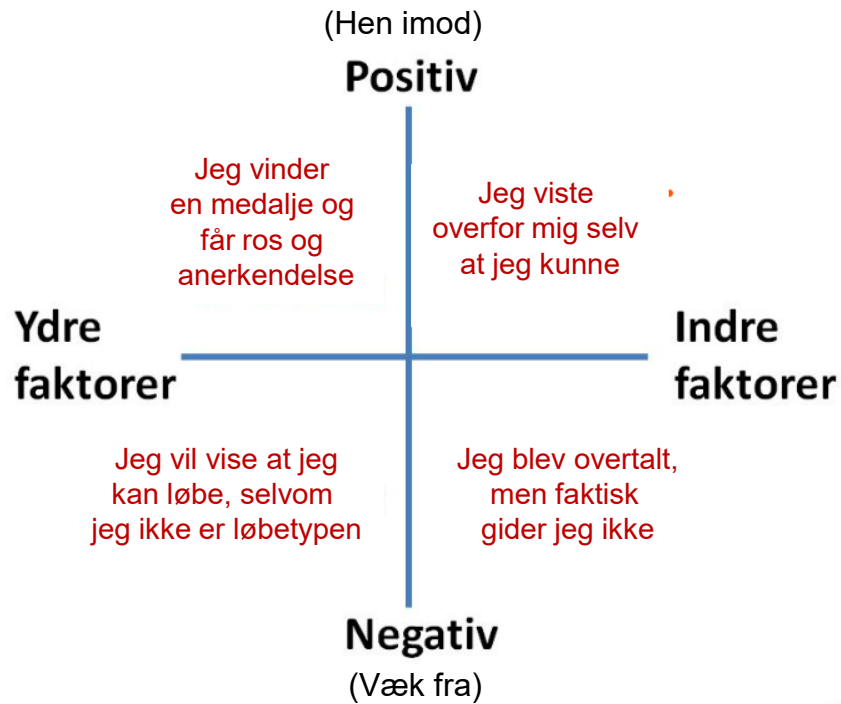
# Løber du hen imod eller væk fra?

*”Fokusér på at samle på gode løbeoplevelser, hvor du løber, fordi du har lyst, så langt og så hurtigt du evner. Så er sandsynligheden, for at du kommer afsted langt større”*





**AMOK**  
ÅRHBORG MOTIONS KLUB



# Dit realistiske mål

- Din målsætning – hvorfor ønsker du at løbe længere ? (udfyld dit eget postkort)
  - Hvad er målet?
  - Hvad glæder du dig til på vejen derhen?
  - Hvad glæder du dig til når dit mål er opnået
  - Hvad vil du sige til dig selv undervejs, for at holde dig fast på målet
  - Gem postkortet og se på det, når det bliver svært





# Løbefællesskabet



**AMOK**  
ÅRHBORG MOTIONS KLUB



---

# LIDT OM LØB (RESTITUTION OG JUSTERING)

**AMOK**  
ÅRHBORG MOTIONS KLUB



# Aerob og anaerob energifrigørelse

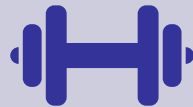
**Aerob:** Energifrigørelse fra fedt og kulhydrat med ilt

**Anaerob:** Energifrigørelse fra kulhydrat uden ilt

Hvis du således sprinter 100 meter, alt hvad du kan, vil næsten al energien komme fra de anaerobe processer, mens de aerobe processer klarer stort set alt arbejdet, når du jogger en kort restitutionstur eller løber lange ture.



# Vejen til en bedre løbeprestation

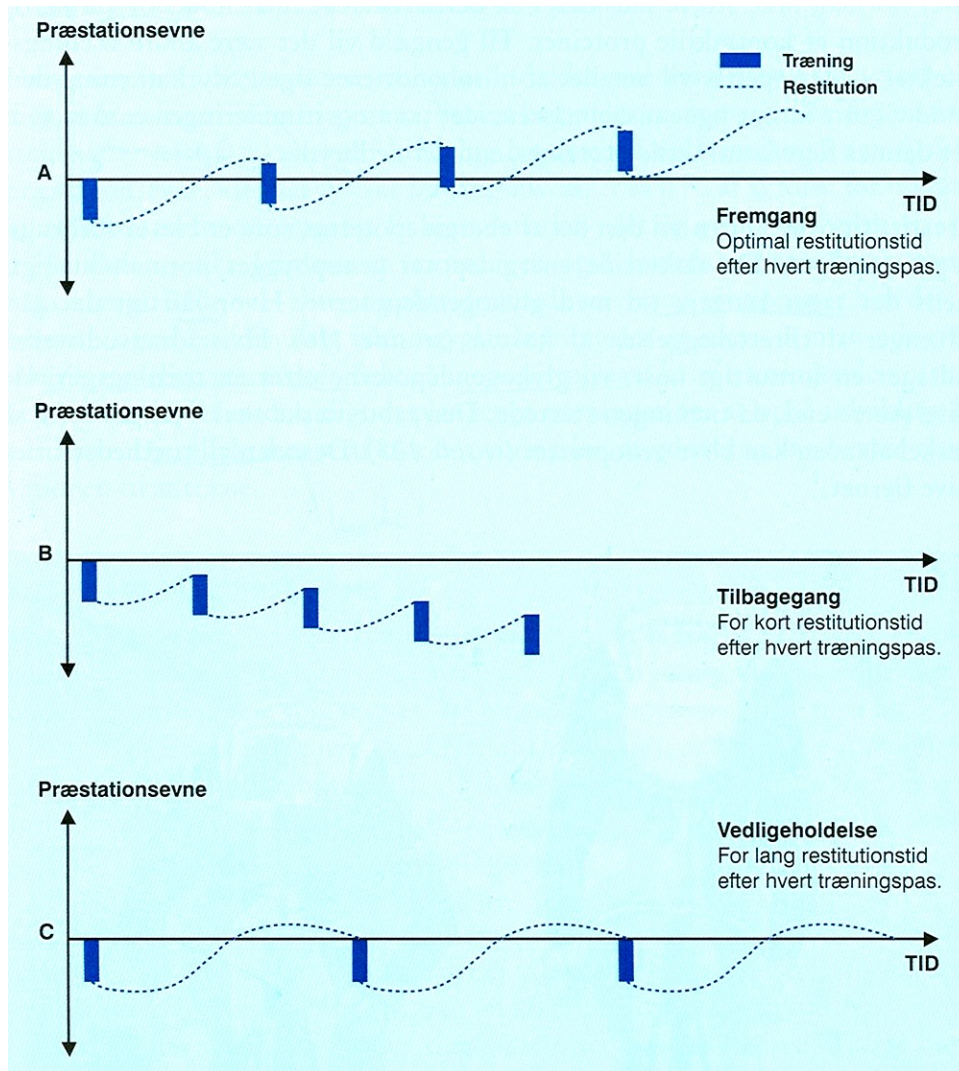


Træning af iltoptagelse ved maksimal belastning af hjertet (interval - anaerob)



Træning af udholdenhed ved specifik løbetræning (mængde løb - aerob)

# Træning og restitution



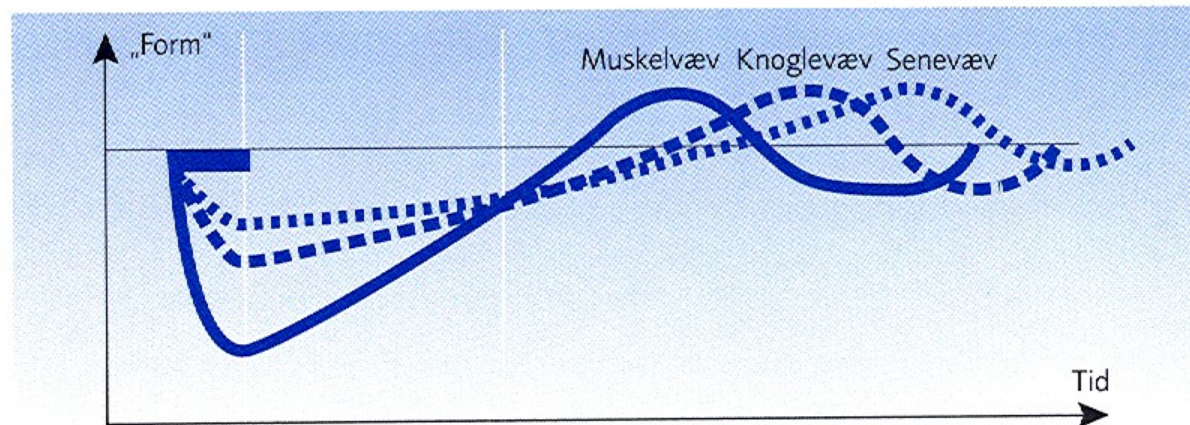
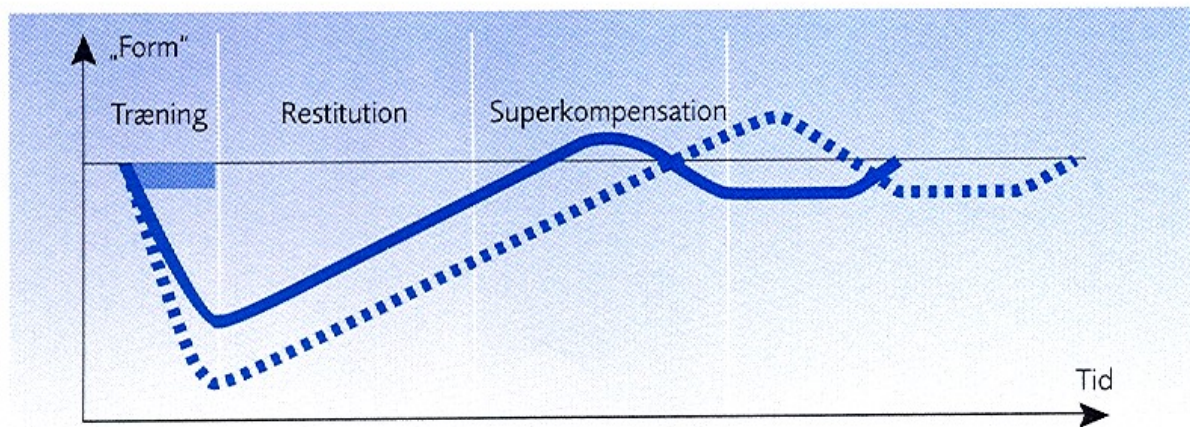
# Træning og restitution

- Træning er en systematisk belastning af kroppen
- Træning medfører nedbrydning af det væv der belastes
- Restitution (genopbygning) gendanner og styrker det belastede væv

	Opheling	Optræning
Muskelvæv	2-4 uger	Ca. 4 uger
Knoglevæv	4-6 uger	3-4 mdr.
Sener/ledbånd	10-12 uger	6-8 mdr.
Brusk	14-16 uger	



# Superkompensation



# Sådan undgår du skader

**Skader opstår enten akut eller på grund af en overbelastning**

**AMOK**  
ÅRHBORG MOTIONS KLUB

Skader opstår, når vævet bliver udsat for belastninger der overstiger dets styrke.





# Akutte skader

(25%)

- Akut smerte
- Sprængning i dele af muskel eller sener – fiber eller forstuvning
- Ekstrem udtrækning eller kraftpåvirkning

- ✓ *Ro*
- ✓ *Compression*
- ✓ *Is*
- ✓ *Elevation*
- ✓ *Mobilisering*



# Overbelastnings skader (75%)

- Opstår over tid som følge af træningsfejl/dumhed
  - Løberknæ
  - Akillessenen
  - Skinnebetsbetændelse
  - Springerknæ
- ✓ *Nedsæt træningsmængde med 50%*
  - ✓ *Træn med lav intensitet*
  - ✓ *Start på alternativ (interval) træning*
  - ✓ *Fokus på kost og styrketræning*
  - ✓ *Øg langsom mængden når du er smertefri ud fra "10% reglen"*



# Hvorfor en plan og et mål?

- Nå topform på rette tidspunkt
- Effektivitet - forbedring af resultater
- Afvekslende – variation i træningen
- Kontinuitet – skabe sammenhæng i træningen
- Progression i træningen
- Skader – forebyggelse af skader
- Bevare motivation (indre/ydre)

# Grundprincipper

## De 3 parametre:

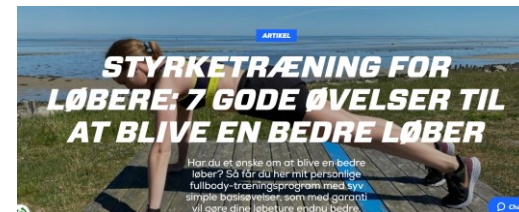
**Længde (forlæng med højst 10% pr uge)**

**Hastighed (minut pr. km)**

**Mængde (antal pr. uge)**

- Øg kun én parameter af gangen
- Længde før hastighed
- Regelmæssig træning – 3-4 gange om uge
- Træn aldrig hårdt to dage i træk
- Skift mellem hårde og bløde uger
- Gradvis opbygning - tålmodighed
- Træn med varieret underlag og overvej 2 par sko
- Udspænd og overhold restitution
- Opvarmning og nedvarmning
- Brug alternativ træning
- Tag kroppens advarselstegn alvorligt

**AMOK**  
ÅRLBORG MOTIONS KLUB



# Det perfekte program:

- En ugentlig lang løbetur (10% reglen – lav hastighed)
- Tempotræning (f.eks en god 10 km)
- Intervaller 200-100m i 2-5 km tempo
- Lette løbedage eller alternativ træning
- En ugentlig hviledag



# Ugeplan – lav den der passer for dig

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Evt. Let tur	Tempo løb		Interval eller alm tur		Lang tur 10% pr uge	Hviledag
	AMOK				Løbefælle sskab	
5	10		5		12-21	

UGE	1. TRÆNING	2. TRÆNING	3. TRÆNING
1	5 km RT	5 km PR	2 km RT + 2 km hurtigt
2	5 km RT	4 x 1000 meter (P: 3 min)	5 km MT
3	6 km RT	6 x 3 min FL (P: 3 min jog)	2 km RT + 6 km MT
4	6 km RT	2 km RT + 4 km TT + 1 km RT	8 km RT
5	4 km RT + 1 km TT	3 x 2 km (P: 4 min)	2 km RT + 8 km MT
6	4 km RT + 2 km TT	5 km inkl. 5 x 1 min hurtigt	10 km konk/test
7	5 km RT	2 x 15 min TT (P: 4 min)	12 km RT
8	10 km RT	8-6-4-2 min FL (P: 4-3-2 min jog)	2 km RT + 8 km MT
9	8 km RT	10 x 1 min FL (P: 1 min jog)	4 km RT + 12 km MT
10	4 km RT + 2 km TT	5 x 1000 meter (P: 3 min)	1 km RT + 9 km MT
11	3 km RT + 3 km TT	6 x 2 min FL (P: 2 min jog)	1 km RT + 7 km MT
12	5 km RT inkl. 5 x 1 min MT	3 km RT + 2 km MT	Halvmaraton

RT = Rolig tur, FL = Fartleg, IT = Interval-træning,  
 MT = Tur i målsætningstempoet for halvmaratonkonkurrencen,  
 TT = Tempotur, PR = Progressiv tur, P = pause.

**LØBEREN**  
 Specialbutik for løbere

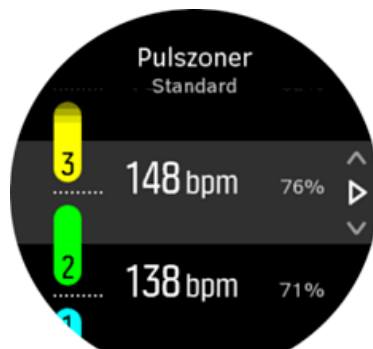
**AMOK**  
 ÅRHBORG MOTIONS KLUB



En hovedregel er at du kan lægge  
**10 grader til nuværende temperatur**  
når du løber.

# UDSTYR

**AMOK**  
ÅRHBORG MOTIONS KLUB



## Her får du 5 retningslinjer

Sådan skal du klæde dig på til løbeture – afhængigt af, hvor koldt det er udenfor, og hvilken intensitet du vil træne med.

### 1 Temperatur: 10° – 5°

- Høj intensitet: Tynd undertrøje, T-shirt, shorts.
- Lav intensitet: Tynd langærmet, T-shirt, tynde tights, tynde handsker.

### 2 Temperatur: 5° – 0°

- Høj intensitet: Tynd, tætsiddende svedundertrøje, tynd vindvest, tynde tights, buff, tynde handsker.
- Lav intensitet: Tynd langærmet, tynd vindjakke, mellemtynde tights, handsker, buff, hue.

### 3 Temperatur: 0° – -5°

- Høj intensitet: Tynd langærmet, tynd vindvest, tynde tights, handsker, buff, hue.
- Lav intensitet: Mellemtyk langærmet, tynd vindjakke, mellemtynke tights, buff, mellemtynke handsker, hue.

### 4 Temperatur: -5° – -10°

- Høj intensitet: Tynd langærmet, tynd vindjakke, mellemtynke tights, buff, hue, mellemtynde handsker.
- Lav intensitet: Svedundertrøje, mellemtyk langærmet, vindjakke eller softshelljakke, mellemtynke tights med shorts udover, buff, hue, handsker.

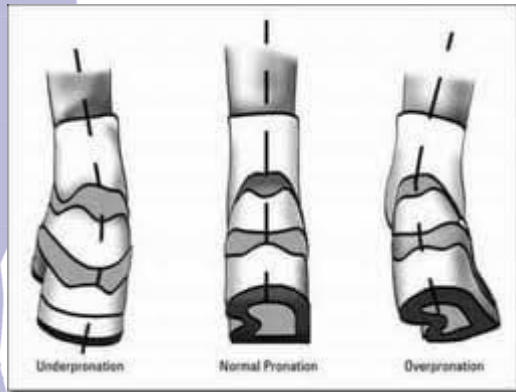
### 5 Temperatur: -10° – lavere grader

- Høj intensitet: Tynd svedundertrøje, tyndt mellemlag, tynd vindjakke, tykke tights, buff, hue, handsker, evt. briller.
- Lav intensitet: Tynd svedundertrøje, mellemlag, tyk softshelljakke, tykke tights, tynde vindbukser, buff, hue, kraftige handsker, evt. briller.

# De vigtige sko og strømper



- Mængdesko
- All round
- Temposko
- Trailsko
- Og de nye seje carbon m.v.



**AMOK**  
ÅRHBORG MOTIONS KLUB

