

A purple silhouette of a person running, positioned on the left side of the slide.

Løb længere

10,12,15 km

eller måske en halvmaraton

**Slides fra opstartsmøde den 6. februar 2024 med
Susie Rasmussen og Berit Møller**

Emner

- Hvad er dit mål?
- Løbefællesskaber – og hvordan vi kan hjælpe hinanden
- Hvad sker der i sener og muskler når du lægger kilometer på, og hvordan undgår du skader?
- Træningsplaner og træningsformer – og hvilken plan virker for dig?
- Motivation og tanker – når det at løbe langt også styres af vores tanker.
- Konkrete muligheder for løb i foråret



Løbefællesskabet



Løber du hen imod eller væk fra?

”Fokuser 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”



LIDT OM LØB



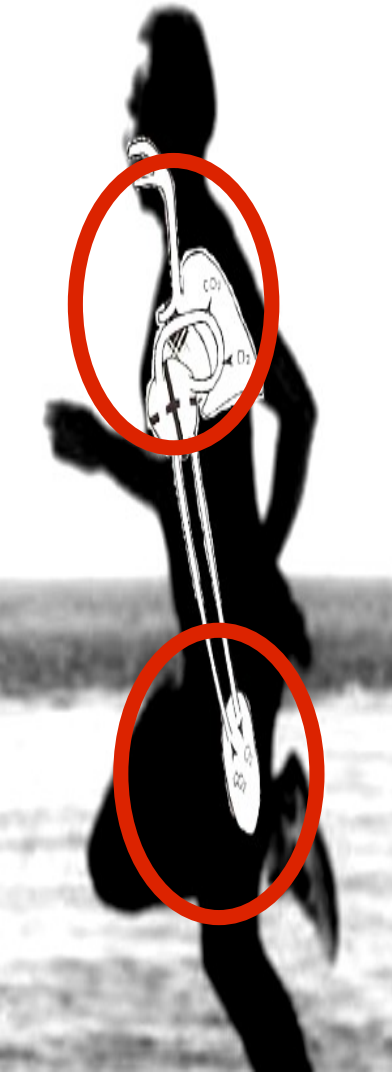
Iltoptagelse og udholdenhed

Iltoptagelse

- Mængden af ilt kroppen kan optage pr. minut

Aerob udholdenhed

- Muskernes evne til at udvikle energi ved iltkrævende processer under langtidsarbejde



A purple silhouette of a person running, positioned on the left side of the slide.

Aerob og anaerob energifrigørelse

Aerob: Energifrigørelse fra fedt og kulhydrat med ilt

Anaerob: Energifrigørelse fra kulhydrat uden ilt

A purple silhouette of a person running, positioned on the left side of the slide.

Aerobe træningsintensiteter

- **Lav-intensitetstræning**
(snakketempo)
- **Moderat-intensitetstræning**
(sætninger)
- **Høj-intensitetstræning**
(ingen snak)

Vejen til en bedre løbepræstation

- Træning af **iltoptagelse** ved maksimal belastning af hjertet (interval)
- Træning af **udholdenhed** ved specifik løbetræning (mængde løb)

Typiske overbelastningsskader

- Løberknæ
- Achillesenen
- Skinnebetsbetændelse
- Springerknæ

Sådan undgår vi skader

**Skader er enten akut eller
overbelastning**



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

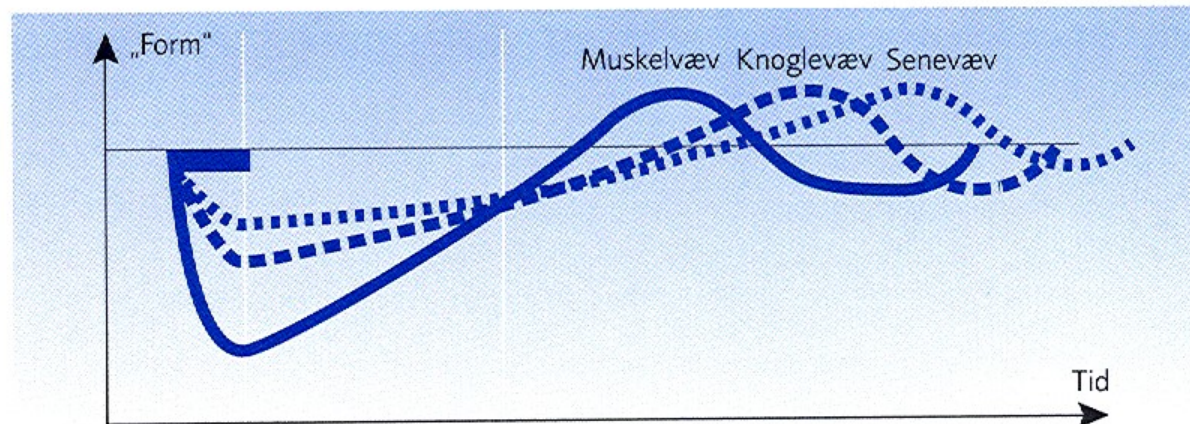
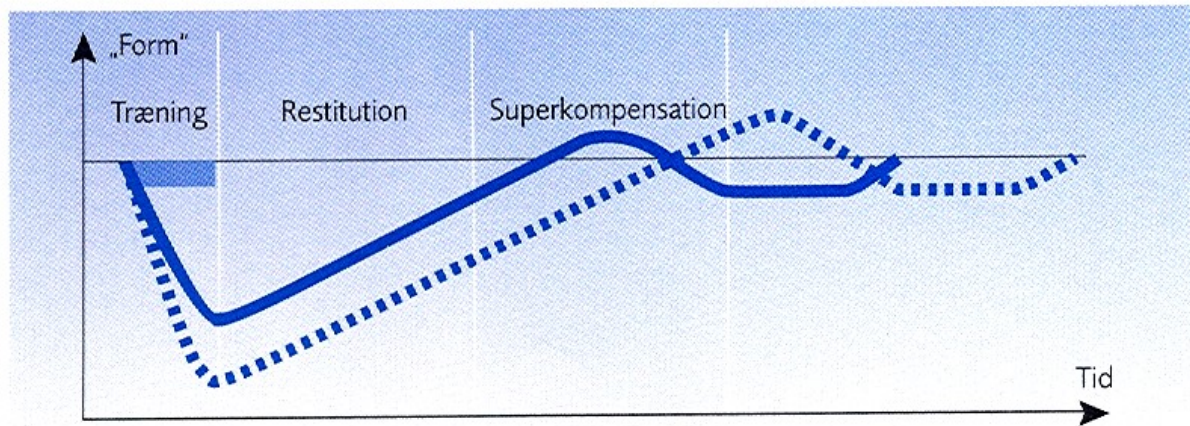


Træning og restitution

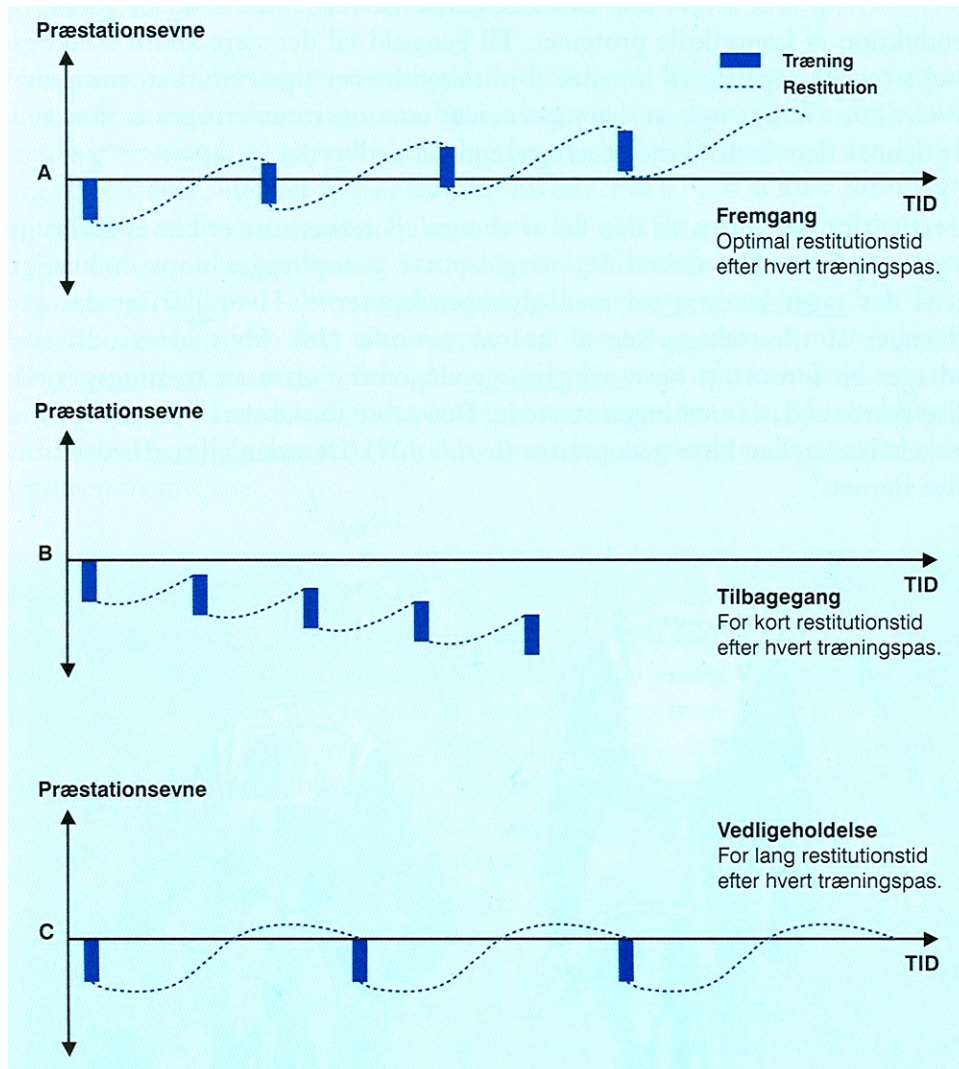
- Træning er en systematisk belastning af kroppen
- Træning medfører nedbrydning af det væv der belastes
- Restitution (genopbygning) gendanner og styrker det belastede væv

	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



Træning og restitution



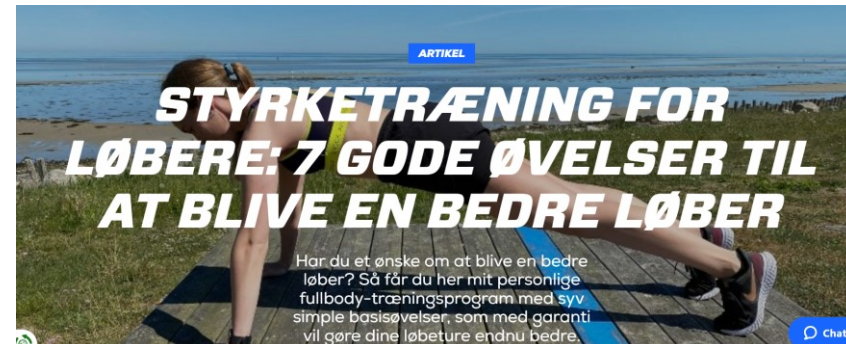
A purple silhouette of a person running, positioned on the left side of the slide.

Hvorfor en plan?

- 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

- Længde (forlæng med højst 10% pr uge)
 - Hastighed
 - Mængde
-
- Længde før hastighed
 - Øg ikke intensitet (længde/hastighed) og mængde på samme tid
 - Regelmæssig træning – 3-4 gange om uge
 - Træn aldrig hårdt to dage i træk
 - Skift mellem hårde og bløde uger
 - Gradvis opbygning
 - Brug alternativ træning



Hvis skaden sker

- 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"



PLAN



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	

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 (evt)
- En ugentlig hviledag



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,

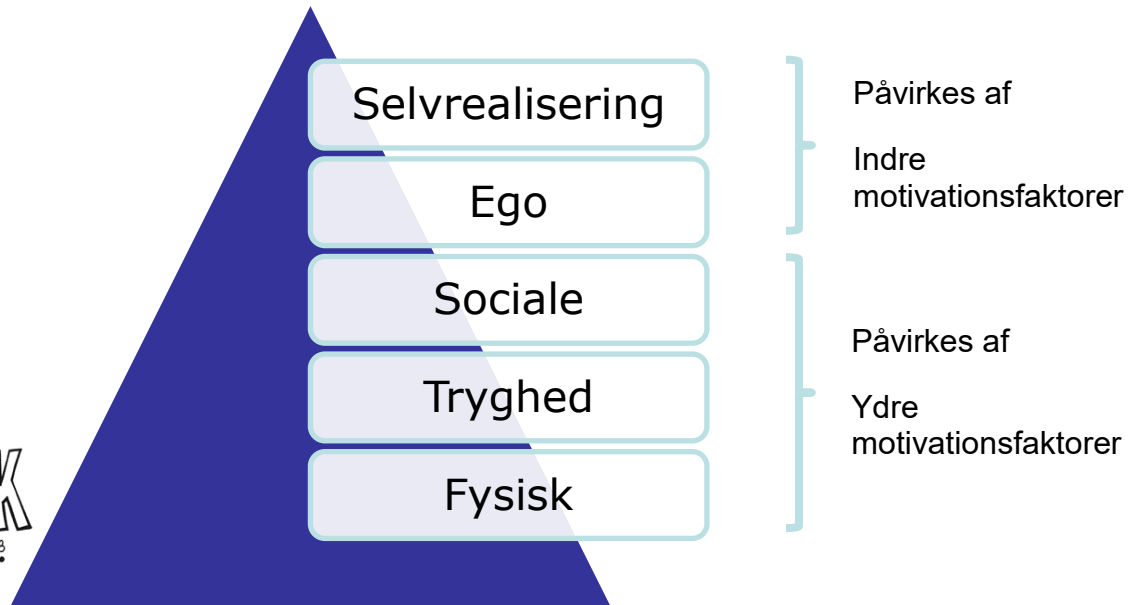
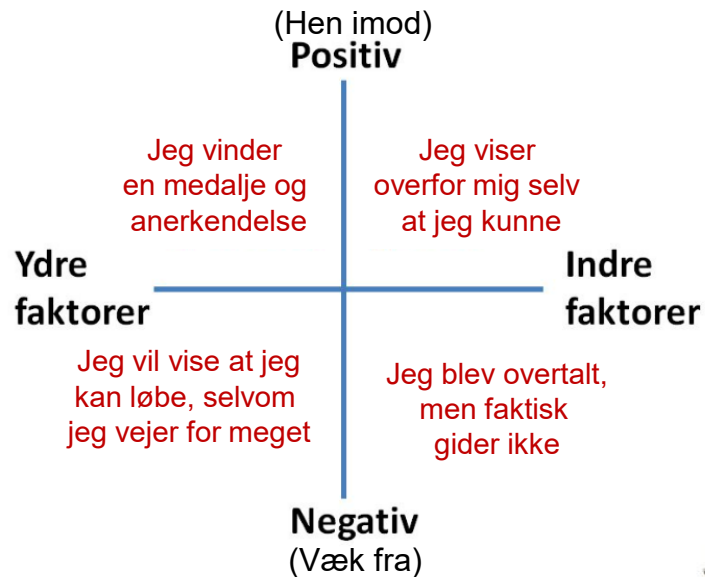
TT = Tempotur, PR = Progressiv tur, P = pause.

LØBEREN
Specialbutik for løbere



MOTIVATION





Det realistiske mål

- Målsætning – hvorfor ønsker du at løbe længere ? (udfyld dit eget postkort)
 - Hvad er målet?
 - Hvad glæder du dig til i 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