



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TRÆNINGSPROGRAM – ONE MILE TIL 5 KM

Vejledning til foreningen

Herunder præsenteres et træningsprogram til danske løbe- og gang-klubber til de sidste 12 uger frem mod Royal Run den 10. juni 2019.

Træningsprogrammet er målrettet klubber, der har indgået et samarbejde med deres lokale DGI Landsdel om at få aktiveret en masse danskere før, under og efter Royal Run. Programmet skal ses som inspiration til 24 træningspas á cirka 60 minutter i de 12 sidste uger inden løbet, og det er naturligvis helt frit at redigere, tilpasse og udvide i jeres forening.

5 km-træning

5 km træningsprogrammet er både til løberne, der gerne vil løbe 5 km for første gang og for dem, der gerne vil lære at løbe en lidt hurtigere end de måske tidligere har løbet 5 km. Træningen er dog ikke for de allermest ambitiøse løbere – henvis i stedet dem til jeres eller andre klubbers mere etablerede hold.

Udgangspunktet, for at være med i træningen, er, at man kan løbe omkring 10 min – uanset tempo. Måske deltog man i One mile til Royal Run i 2018 og vil nu gerne løbe 5 km for første gang.

Den gode vært

For at I, som forening, har succes med at rekruttere og fastholde deltagere til jeres løbe-træning, er det afgørende, at I sørger for at være gode værter. Træneren på holdet er altafgørende for deltagernes opfattelse af forløbet, og det er derfor vigtigt at huske på altid at være imødekommende, venlig, lyttende og inkluderende hver gang, I træner. Valget af vært bør derfor også afspejle sig heri fra foreningens side ligeledes.

Generelle praktiske forhold om træningen

- Træningsplanen tager udgangspunkt i to ugentlige træningspas, som kan placeres, som det passer jeres forening og træner bedst.
- Justér øvelser, tider og distancer efter din erfaring og kendskab til gruppens niveau. Hvis der er nogle øvelser, der virker specielt godt for jeres hold, så brug dem gerne igen.
- Variér terrænet der trænes i, men pas på med for mange bakker, og forsøg også at undgå for meget ujævnt terræn eller for meget hårdt underlag, som asfalt eller cement.
- Sørg for på forhånd at have styr på hvilken rute, der skal løbes.

Opvarmning

Opvarmningen er en vigtig del af træningen, da det er det første der skal ske. Det er her, at du som træner skal fange løbernes opmærksomhed og sikre den gode stemning.

I hvert træningspas er der beskrevet en øvelse/leg som opvarmning, som kan bruges som inspiration. Det er den samme opvarmningsøvelse der er foreslået til 10 km-træning, 5 km-træning og One mile-træningen. Hvis jeres klub udbyder træning til flere af målgrupperne, er det således muligt at varme op sammen på tværs af holdene.

Find evt. mere inspiration på DGI Trænerguiden: <https://www.dgi.dk/traenerguiden>

Udstrækning

Brug udstrækningen til social hygge med løberne efter træningen samt en mulighed for at få feedback omkring træningen.

Redskaber

For at kunne afvikle 5 km-træningen skal der bruges følgende redskaber:

- Stopur
- Evt. Fløjte
- Markeringskegler
- Terninger
- Eventuelt notesblok og pen

Hvad så bagefter?

Royal Run viste sig i 2018 at have en evne til at få en masse danskere, som normalt ikke løber eller går, ud at løbe og/eller gå. Et 12-ugers træningsforløb frem mod Royal Run er et dejligt konkret og overskueligt foreningstilbud for en (kommende) løber eller gående, men målet er naturligvis at få dem til at få et mere længerevarende tilhørsforhold til jeres forening. Derfor er det MEGET vigtigt, at I allerede fra start af forløbet overvejer, hvilke tilbud I vil tilbyde deltagerne efter Royal Run. Snak med deltagerne om deres ønsker og meld ud i god tid, hvilken træning, de skal forsætte med efter den 10. juni.

Træningsprogrammet – overblik

Uge	1. træning	2. træning
1	Træning 1: Navneleg 30 min gå/løb	Træning 2: Hale-tagfat "Løbetest"
2	Træning 3: Løbe-trold 30 min løb/gang + teknik	Træning 4: Racerbil 15 min løb + 20 min gang
3	Træning 5: Klassisk opvarmning i rundkreds 3 km progressivt løb	Træning 6: Fodled- og balanceøvelser 20 min løb
4	Træning 7: 1-2-3 Fartleg i blinde	Træning 8: Seksdagesløb Løb og styrkestafet
5	Træning 9: Kortleg 25 min løb	Træning 10: Styrkebane 20 min med temposkift
6	Træning 11: Minutforfølgelsesløb Kortspil-stafet	Træning 12: Bagdel-stavning 30 min løb
7	Træning 13: Opvarmningsøvelse Seksdagesløb udvidet	Træning 14: Opvarmningsøvelse 20 min løb med ryk
8	Træning 15: Opvarmningsøvelse 10-20-30 træning	Træning 16: Opvarmningsøvelse Alt-i-én-træning
9	Træning 17: Opvarmningsøvelse 35 min løb	Træning 18: Opvarmningsøvelse A-B-C-tempo
10	Træning 19: Opvarmningsøvelse 35-40 min løb	Træning 20: Opvarmningsøvelse Skiskydning
11	Træning 21: Opvarmningsøvelse 25 min løb	Træning 22: Opvarmningsøvelse "Løbetest"
12	Træning 23: Opvarmningsøvelse 20 min løb + teknik	Træning 24: Opvarmningsøvelse Seksdages + 10 min løb
13	Fælles opvarmning Deltagelse i Royal Run den 10. juni	

Detaljerede beskrivelser

På de følgende sider er en detaljeret beskrivelse af de enkelte træningspas og tankerne bag.

Træning 1

Opvarmning: Navneleg

Alle deltagere går/løber rundt blandt hinanden. Undervejs laves forskellige hilsner og/eller øvelser (én øvelse ad gangen, træneren styrer hvilke).

Giv hånd, til dem man møder, og præsenter sig med navn.

Lav en armkrog med dem, man møder.

Standse foran en person. Begge hopper op i luften og klapper hinandens hænder.

Der kan laves andre forskellige øvelser, når man møder en makker, f.eks. styrkeøvelser.

Øvelse(r):

En rask gåtur på 30 minutter hvor der midtvejs er indlagt 10 minutters roligt løb. Efter 5 minutters løb stopper forreste gruppe op og laver en styrkeøvelse indtil alle er samlet og alle har fået lavet nogle gentagelser af styrkeøvelsen. Det samme gøres efter 10 minutter og turen sluttet af med rask gang tilbage til udgangspunktet.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 2

Opvarmning: Hale-tagfat

Alle får et tørklæde eller lign. som sættes i buksekanten som en hale. Nu gælder det om at fange hinandens haler. Hvis man har fanget en hale, sætter man den i bukserne og løber videre. Det er alle mod alle. Når du ingen haler har, skal du løbe én omgang rundt om banen og derefter hoppe ind i legen igen.

Øvelse(r): "Testløb"

Der går i rask tempo i samlet flok ca. 1000 m hen til en udvalgt placering

Dagens træning er et test-løb. Det kan enten italesættes overfor løberne (hvis det vurderes mest hensigtsmæssigt) eller holdes "skjult".

Testen løbes som "intervaller" på en 500-700 m rundstrækning (gerne let kuperet og gerne en "skæv" distance – eks. 570 m).

Løberne skal løbe 3 intervaller på denne strækning i det hurtigste tempo, de kan opretholde på alle 3 intervaller. Der holdes ca. 5 minutters pause mellem hvert interval. Deres tider noteres enten åbenlyst eller i det skjulte og gemmes til sidst i forløbet, hvor testen gentages for at synliggøre løbernes forbedring.

Der går tilbage til udgangspunktet (ca. 1000 m i samlet flok).

Slut evt. af med en række styrkeøvelser – find inspiration her: www.dgi.dk/traenerguiden

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 3

Opvarmning: Løbe-trold

Tænk ståtroldsregler, men 2-4 fangere. Når man fanges, skal man stå stille med hænderne i vejret, indtil en anden kommer og befrier en. Man er befriet når man hånd i hånd har løbet ud og rørt en af keglerne, som er placeret rundt om banen.

Øvelse(r): 30 minutters løb og gang med skøre teknikløb midtvejs.

Løb cirka 10 min, gør holdt og løb 5-10 skøre teknikløb og gå derefter 15-20 min tilbage til udgangspunktet.

Skøre teknikløb er sjovt, krævende koordinationsmæssigt og en måde at presse pulsen op på uden at tænke nærmere over det. Og så bliver du lidt mere bevidst om, hvordan forskellige måder at løbe på påvirker dig. Det er oplagt at opfordre deltagerne til at afprøve nogle af de teknikker, de synes føles rigtigt undervejs på almindelige løbeture.

Skøre teknikløb er løb á cirka 60-100 meter hen ad en vej – eller den hårde variant; op ad en bakke.

Man skal løbe hurtigt, men ikke hurtigere end at man har kontrol over den tekniske detalje, man skal fokusere på, så det er vigtigt ikke at løbe om kap – start eventuelt løberne en ad gangen.

Efter hvert løb vendes om, og man jogger roligt tilbage til startstedet.

Hver gang man starter et hurtigt løb, skal man fokusere på at ændre én løbeteknisk detalje. Det kan være træneren, der bestemmer, eller man kan skiftes til at finde på ændringer. Prøv fx at

- Løbe hurtigt med lidt overdrevent hællanding (eller forfodslanding)
- Løbe hurtigt med lidt overdrevent armtræk (eller helt uden armtræk)
- Løbe hurtigt med fokus på at læne kroppen lidt fremad (eller læne kroppen lidt tilbage)
- Løbe hurtigt med lidt kortere skridt end du plejer (eller lidt længere skridt end du plejer)
- Løbe hurtigt med lidt ekstra knæløft på venstre ben / højre ben
- Løbe hurtigt med overdrevent hælspark (eller meget lidt hælspark)
- Osv. osv. – der er mange muligheder!

Spørg løberne om, hvordan de fornemmer effekten af hver enkelt ændring, altså hvordan føles det? Løber de hurtigere/langsommere? Var det lettere/hårdere? Man skal ikke ændre løbeteknikken helt vildt, men kun overdrive det en lille smule.

Omfang: De skøre teknikløb inklusive instruktion tager cirka 10 minutter.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 4

Opvarmning: Racerbil

Start ud med 2-3 minutters rask gang, småløb eller løb.

Herefter skal deltagerne finde sammen to og to.

Den ene er "racerbil" og står forrest, mens den anden lægger hænderne på skuldrene af racerbilen og skal styre denne. Racerbilen har lukkede øjne og skal til en start gå.

Bageste mand styrer racerbilen ved at løfte hænderne fra skuldrene. Der drejes mod den skulder, hvor der er vægt på. Hvis begge hænder løftes, betyder det fuld stop.

Opgaven er selvfølgelig at styre uden om de andre racerbiler. Efterhånden som tilliden øges, kan tempoet også øges fra gang til løb. Der kan også vælges forskellige bevægeformer, fx at racerbilen skal bevæge sig fremad med høje knæløftninger, hælspark, forfodsgang/løb, løb med armene ud til siden ("flyver") eller lignende.

Byt både makker og rolle nogle gange i øvelsen, så alle prøver at styre og alle prøver at være racerbil.

Slut af med 2-3 minutters rask gang, småløb eller løb.

Øvelse(r):

15 minutters løb (evt. i en række mindre grupper med samme tempo). Gå derefter i rask tempo 20 minutter.

Slut evt. af med en række styrkeøvelser – find inspiration her: www.dgi.dk/traenerguiden

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 5

Opvarmning: Klassisk opvarmning i rundkreds

Dagens opvarmning består af forskellige klassiske opvarmningsøvelser.

Lav en stor cirkel og lav en række småøvelser, gerne for hele kroppen i cirka 10 minutter.

Start med øvelser med lette og rolige bevægelse og gå gradvist over til hårdere og mere styrkeprægede øvelser, og øvelser der får pulsen op.

Sørg for at opvarmningen ikke bliver for krævende. Alle skal kunne være med.

Tag eventuelt små pauser undervejs.

Her er forslag til en lille serie, der både indeholder små stræk, elementer af balance, svingøvelser, styrke- og koordinationsøvelser mv. Brug det, som det er, eller lad dig inspirere og supplér gerne selv med andre øvelser. Varighed pr. øvelse cirka 15-45 sekunder.

- Stræk dig på tæer og løft armene højt over hovedet – "Gør dig lang"
- Sidestræk
- Træk skuldrene op <-> slap af
- Store, rolige kuskeslag
- Etbens-balancestand, evt. med lukkede øjne, evt. med benbøjning
- Kvarte eller halve benbøjninger
- Stående på et ben og sving benene frem og tilbage - hold overkroppen i ro
- Stående på et ben og sving benet ind foran kroppen - hold overkroppen i ro
- Små tvist på stedet
- Armsving, forskellige varianter
- Fejesving
- Løb på stedet med boksebevægelser med armene
- Sprællemænd i forskellige varianter

Lav eventuelt små makkerøvelser og/eller lad deltagerne byde ind med øvelser.

Øvelse(r):

3 km progressivt løb på 1 km-rundstrækning.

Find en cirka 1 km lang rundstrækning og løb 3 omgange. Første omgang løbes roligt, anden omgang løbes i "almindeligt tempo", tredje omgang løbes hurtigt (men stadig med overskud, det er ikke intervalløb!).

Løb gerne i små grupper efter niveau. Om holdene skal holde pause efter hver runde og samles, inden den næste runde igangsættes, eller om der løbes kontinuerligt, er op til træneren at beslutte og afhænger af gruppens niveau.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 6

Opvarmning: Fodled- og balance-øvelser

Fokus på dagens opvarmning er træning af fodled og balance.

- Start ud med 2-3 minutters rask gang, småløb eller løb.
- Lav nu cirka 5-8 minutters fodleds- og balanceøvelser. Her er nogle forslag:
- Gå på tæerne, gå på hælene, gå på føddernes yderside, gå på føddernes inderside
- Stå på et ben. Udfordr gruppen: Lav en benbøjning, luk øjnene, skriv dit navn med det frie ben, skub til en makker og se, om han/hun kan blive stående på et ben og/eller andre vari-anter
- Fodledshop
- Fodledsløb
- Wilson Kipketer-balanceøvelse
- Hop og/eller hink frem og tilbage over en snor, en streg på jorden, en gren – uden mellem-hop.
- En sværere variant er at hoppe eller hinke i mønstre – fx frem <-> tilbage til start, til højre <-> tilbage til start, til venstre <-> tilbage til start osv.
- Slut af med 2-3 min. rask gang, småløb eller løb.

Øvelse(r):

20 min roligt løb med opsamling: Alle løber i eget tempo og med jævne mellemrum (ca. hvert 5. min) vender forreste løber rundt og samler alle andre løbere op indtil de vender om igen ved den langsomste løber.

Slut evt. af med en række styrkeøvelser – find inspiration her: www.dgi.dk/traenerguiden

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 7

Opvarmning: 1-2-3

To personer står overfor hinanden.

- De to personer tæller på skift højt, 1-2-3-1-2-3.
- Når dette er lært skiftes 1 ud med et klap, dvs. klap-2-3-klap-2-3 osv.
- Når det er lært skiftes 2 ud med en benbøjning, dvs. klap-bøj-3-klap-bøj-3 osv.
- Til sidst skiftes 3 ud med fx et hop, dvs. klap-bøj-hop-klap-bøj-hop osv. og der er ingen der siger noget.
- Slut af med 2-3 minutters rask gang, småløb eller løb.
- Find gerne selv på mere fysisk krævende variationer af legen (altså mere fysisk krævende øvelser i stedet for klap, benbøjning og hop), og/eller lav den om til 1-2-3-4-5.

Øvelse(r): Fartleg i blinde.

Træneren placeres i et midtpunkt, hvorfra 3-4 rundstrækningerne på 100-400 m udgår. Herfra starter alle samtidigt og vælger en runde i valgfri retning i roligt tempo. Løberne oplyses om at der skal løbes/gås 10+8 min. fartleg, men ikke det eksakte indhold.



Hver gang løberne kommer tilbage til udgangspunktet vælges en ny runde og retning. Hvis træneren står op, løbes den nye runde i højt tempo. Hvis træneren sidder ned, løbes/gås runden roligt. Det tempo, en deltager starter en runde med, skal han eller hun holde hele runden, men deltageren ved ikke, om han eller hun næste gang træneren passeres skal løbe hurtigt eller roligt.

Træneren holder sin plan hemmelig, men kan fx køre efter denne plan:

Første runde: 5 x (30 sekunder tempo (stående) + 30 sekunder roligt (siddende) + 40 sekunder tempo + 20 sekunder roligt)

Anden runde: 4 x (20 sekunder tempo + 40 sekunder roligt + 45 sekunder tempo + 15 sekunder roligt)

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 8

Opvarmning: Seksdagesløb

Lav en stor cirkel af kegler.

Deltagerne går sammen i par.

Alle par bevæger sig i samme retning. Den ene starter med at gå, og den anden løber (hurtigt).

Når man møder sin makker gives en high-five* og man skifter tempo, så den der gik løber og omvendt.

Varighed: Kør i 10-15 min.

* Giv dem evt en sjov bevægelse som laves hver kan man møder sin makker. Alternativ kan man lade dem selv bestemme en bevægelse, fx. numseklap, englehop eller andet.

Øvelse(r): Løb og styrke-stafet

Udvælg seks-syv styrkeøvelser, gerne med stor variation, så der både er øvelser for ben, core og overkrop. Sørg for at alle prøver dem, inden I starter selve træningen. Dels så de kan lave dem teknisk korrekt, og dels fordi de bedre husker dem, ved at have lavet dem først.

Laminér evt. en A4-side med tal og styrkeøvelse og læg dem på jorden, hvor I træner, som en yderligere hjælp til at huske rækkefølgen.

Find en rundstrækning på 200-500 meter (eventuelt to runder af forskellig længde, som holdene alt efter løbetempo kan vælge imellem).

Herpå sammensættes et antal hold med 2-6 deltagere på hvert hold (der behøver ikke være lige mange løbere på hvert hold), som er nogenlunde lige gode.

Holdene løber nu en runde og laver en styrkeøvelse. Derpå løbes endnu en runde, hvorefter Styrkeøvelse 1 gentages efterfulgt af en ny styrkeøvelse og så fremdeles.

Der løbes fx 20 min., hvor man når så mange runder, som tiden tillader (sørg for at have nok øvelser!), eller et fastsat antal runder, og efter sidste runde gennemføres altså alle øvelser.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 9

Opvarmning: Kortleg

Deltagerne deles op i hold á 4 og får hver deres kulør: Klør, ruder, spar og hjerter.

Hvert hold starter i hvert deres hjørne af samme bane som ovenfor, og kortene er spredt ud i midten af banen med bagsiden opad.

Én efter én løber man ind og vender et kort. Der må kun vendes ét kort, og man må kun tage kortet, som er holdets kulør. Man skal starte med at finde es (og så 2, 3, 4...) og slutte med konge.

Den gruppe som først får samlet 13 kort har vundet.

Variation:

Man kan også lade alle fra et hold løbe ind og vende kort, indtil man finder det kort man mangler, og så løbe ud til hjørnet.

Varighed: 15-20 min

Øvelse(r):

Løb 25 minutter i roligt tempo. Efter hvert 5. minut stopper forreste løber op og lægger sig i planken. Alle løbere, der kommer op til forreste løber, lægger sig også i planken, indtil sidste løber har ligget i planken i 30 sekunder. Herefter løbes videre.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 10

Opvarmning: Styrke-bane

Opstil en bane ved hjælp af fire kegler i åbent terræn, fx på en græs- eller grusbane. Afstanden mellem hver kegle skal være cirka 50 meter, eller hvad du finder passende.

Deltagerne skal nu gå eller løbe mellem keglerne og stoppe ved hver kegle (bortset fra kegle 4) og lave en øvelse:

- Ved kegle 1 laves en valgfri styrkeøvelse
- Ved kegle 2 laves en valgfri hoppeøvelse
- Ved kegle 3 laves en valgfri strækøvelser
- Ved kegle 4 løbes på alternativ måde til kegle 4 (baglæns, sidelæns, gadedrenge etc.)

Gang- eller løbetempo er valgfrit, men det er naturligt gradvist at øge intensiteten hen ad vejen. Der er frit valg på øvelser og antal gentagelser. Blot skal øvelserne være forskellige fra gang til gang. Der kan med fordel hentes inspiration ved at kikke rundt og se, hvad andre gør.

Hver enkelt deltager bestemmer selv, om han eller hun vil varme op alene eller følges med andre i en lille gruppe.

Opvarmningen fortsætter i 10 minutter, eller hvor længe du finder passende.

I stedet for styrke-, hoppe- og strækøvelser kan andre typer af øvelser selvfølgelig vælges (balanceøvelser, hindeøvelser, koordinationsøvelser, svingøvelser osv.).

Øvelse(r): 20 min i smågrupper med temposkift.

Send løberne afsted på en cirka 500 m rundstrækning, de kender, i par eller små grupper, hvor løberne er inddelt efter niveau. Læg op til, at de skal skifte tempo hvert andet minut enten hurtigere eller langsommere. Det skal IKKE være hård træning.

Således løber holdene afsted i "almindeligt tempo" og efter 2 minutter, besluttet det, om der skal løbes lidt hurtigere eller lidt langsommere. Efter yderligere 2 min, tages på ny en beslutning; Skal der løbes hurtigere eller langsommere? Således fortsættes hele vejen.

Som træner kan du stå ved udgangspunktet og vurdere, hvor trætte løberne ser ud halvvejs. Der kan være en tendens til at tempoet bliver lidt for højt på denne træning. Mind i så fald løberne om, at det ikke skal være hårdt.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 11

Opvarmning: Minutforfølelsesløb

Løberne inddrages i små grupper eller løbet hver for sig. De bliver nu bedt om at slukke eller undlade at kigge på deres ur/mobiltelefon.

Herefter bliver løberne eller smågrupperne bedt om at løbe i hver sin retning. (For de små grupper er det ikke nødvendigt at de følges ad eller vender på samme tidspunkt).

Det eneste som løberne skal er at løbe ud i en retning og være tilbage ved startstedet på et bestemt minuttal, f.eks. 1,5 eller 2 minutter. For hver 2. sekund de rammer forkert, skal de lave en styrkeøvelse.

Eks: Hvis en gruppe kommer tilbage efter 2:16 (når de skulle ramme 2 minutter) laver de 8 englehop. Efter styrkeøvelserne gentages minutløbet.

Øvelse(r): Kortspils-stafet

Del dine løbere op i hold á ca. 4 og maksimalt fire hold per kortspil. Der laves en bane på ca. 20 meter, hvor holdene placeres i den ene ende, og spillekortet(ene) spredes ud i den anden ende.

Hvert hold har hver sin kulør. Første løber på hvert hold løber ud til endepunktet og vender et kort. Er dette et es, må kortet tages med tilbage, ellers skal det lægges på plads igen. Dernæst løber den næste løber ud og vender et kort. Kortene skal indsamles i naturlig rækkefølge fra es til konge. Det hold, der først får samlet alle kortene har vundet. Det er tilladt at snakke sammen på holdet, så man kan holde styr på, hvor de forskellige kort ligger.

Slut evt. af med en rask gåtur afhængig af tiden.

Udtrækning: Social udtrækning og snak (om træningen)

Træning 12

Opvarmning: Bagdel-stavning

Der opstilles en bane på ca. 10 meter. Løberne inddelles på hold af ca. 4. I den ene ende af banen har hvert hold en bunke med et antal kort med ord på 3 bogstaver. Holdene placeres i den anden ende af banen.

Aktiviteten fungerer som stafet, hvor en deltager fra hvert hold løber frem til bunken med kort og skal nu forsøge at stave ordet med bagdelen, så de andre kan gætte ordet. Når holdet har gættet alle bogstaverne og kan sige ordet, må man løbe tilbage til holdet og sende en ny afsted. Det hold, der først får stavet sig igennem hele bunken af kort, har vundet stafetten.

Øvelse(r):

25-30 min roligt løb i mindre grupper med ensartet niveau. Start og slut evt. løbeturen med nogle minutters rask gang. Og indlæg gangpauser efter behov.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 13

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r): Seksdagesløb

Der løbes på en åben rundstrækning, gerne mellem opstillede toppe på en fodboldbane eller lignende. Rundstrækning må dog også gerne indeholde lidt udfordringer i form af små stigninger, blandet underlag, skarpe sving mv. Rundstrækningen skal være 200-300 meter.

Løberne sættes sammen i hold á to personer, om de er lige gode eller ej spiller ingen rolle.

Alle løberne starter samtidigt, men de to løbere på samme hold løber hver sin vej rundt. Den, der løber med uret rundt, løber hurtigt, den anden løber roligt. Når løberne mødes klapper de hinandens hænder eller laver en armkrog og vender om; den, der kom løbende hurtigt, løber nu roligt mod urets retning rundt, den, der løb roligt, løber nu intensivt med uret.

For at undgå sammenstød opfordres alle løbere til at løbe i højre side i løberetningen. Derved løber de, der er i gang med en hurtig runde i inderbanen, og vice versa.

Der løbes først 5 minutter for at få en indikation af et passende tempo. Herefter holdes nogle minutters pause inden der løbes 10 min med lidt mere intensitet på de hurtige stræk.

Herefter 10-15 min rask gang i samlet flok og afslutning med styrkeøvelser.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 14

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r):

20 min løb i roligt tempo. Med to indlagte "ryk" på 5 min i lidt højere tempo efter 5 og 15 minutter. Vurdér og tilpas tempo til løbernes niveau.

Slut evt. af med lidt gang.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 15

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r): 10-20-30 træning

Afhængig af den valgte opvarmningsøvelse kan opvarmningen evt. suppleres med 10 min roligt løb med et par indlagt stigningsløb (hvor tempoet øges henover 100 m og slutter af med sprint).

Nogle deltagere vil nok være nervøse for denne træningsform på grund af sprintelementet, men den er velafprøvet også på begynderløbere og IKKE farlig. Blot skal løberne være varmet godt op og retningslinjerne for rundstrækningen efterleves. Ingen bør deltage, hvis de er ømme eller er i tvivl om, de føler sig 100 % klar (det gælder alle træninger, men særligt her, fordi løberne skal op i sprinttempo). Er det meget koldt eller regnfuldt, kan du overveje at bytte rundt på denne træning og en af de efterfølgende. Erfaringen er, at langt de fleste efterfølgende vil synes, at træningspasset var rigtig sjovt og givende.

Find en rundstrækning på 200-400 meter. Den skal være flad og uden skarpe sving eller steder, hvor man står dårligt fast og kan glide. Og så skal den helst kunne overskues fra midtpunktet, hvor træneren er placeret med en fløjte. Det kan være en udmærket ide at løbe passet på en atletikbane, alternativt på en trafikfri P-plads eller en rundstrækning på asfalt eller fast grus og uden den store trafik.

Træneren styrer løjerne med sin fløjte eller råb.

- 3 fløjt = skift tempo til 30 sekunder roligt løb (eventuelt gang)
- 2 fløjt = skift tempo til 20 sekunder løb i moderat tempo
- 1 fløjt = skift tempo til 10 sekunder højt tempo/sprint

Løb 2 sæt af 5 min med 5 min. pause imellem hver sæt.

Det er vigtigt med cirka 5 min. afjogning efter dette træningspas, fordi løberne slutter med mælkesyre i benene.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 16

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r): Alt-i-én-træning.

Alt-i-én-træning er en betegnelse for en træning, hvor man i samlet flok går eller småløber en tur og undervejs gør holdt og laver forskellige små aktiviteter, som først afsløres, når de skal udføres. Brug mulighederne i dit nærområde og justér gerne dagens træning efter gruppens niveau og dine egne præferencer. Dette er derfor bare et forslag til sammensætning af passet.

Cirka 5 min. ekstra løbeopvarmning

Løb 3 min eller ca. 500 meter kolonneløb (Der løbes helt roligt på én lang kolonne med et par meter mellem hver løber. Hver gang træneren giver signal, løber den bagerste løber slalom op mellem de andre løbere).

Cirka 3 min. transportløb/mellemjog

5 min. 10-20-30-træning

Cirka 3 min. transportløb/mellemjog

3 x (30 sekunder planken + 30 sekunder mavebøjninger). Ingen pauser, 3 min. ud-i-ét.

Cirka 3 min. transportløb/mellemjog

500 m interval med lidt fart

Cirka 5 min. afjogning.

Hvert enkelt element kan differentieres, men læg op til at alle transportstrækningerne gennemføres i samlet flok, så kan hver enkelt give den gas på enkeltaktiviteterne.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 17

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r):

35 min roligt løb med opsamling undervejs: Alle løber i eget tempo og med jævne mellemrum (ca. hvert 5. min) vender forreste løber rundt og samler alle andre løbere op indtil de vender om igen ved den langsomste løber.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 18

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r): A-B-C-tempo

Hvis opvarmningen var for kort, kan yderligere opvarmning i form af lidt småløb indlægges, inden I går i gang med hop on-hop off-intervallerne.

Udvælg en lille rundstrækning på cirka 200-300 meter, hvor alle kan være, og lav hold á 3 personer, der niveaumæssigt passer godt sammen.

Nu skal holdene løbe efter følgende plan i cirka 10 min:

- Løber A trækker Løber B én omgang, mens Løber C holder pause.
- Efter én omgang står løber A af, Løber B overtager føringen, og Løber C kobler sig på og lægger sig bagerst. Løber B trækker altså, nu løber C en omgang, mens Løber A holder pause.
- Herefter står løber B af, Løber C overtager føringen, og Løber A kobler sig på Løber C.

Der er ikke pauser ved skiftene.

Gentag hele sessionen, så løberne får løbet 2x10 minutter.

Øvelsen fungerer bedst, hvis løberne er på niveau. Det er vigtigt, at den forreste løber ikke sætter sin følger af, men han må om muligt gerne presse tempoet, så det er lige ved at ske. Omvendt må følgeren, selvom han eller hun skulle have overskuddet, ikke tage føringen.

Variante: Man kan overveje at lade ventende deltagere lave forskellige øvelser i løbepauserne.

Slut træningen af med styrketræning.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 19

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r):

35-40 min løb i eget tempo. På minutterne 10, 20 og 30 stopper forreste mand op og lægger sig i planken. Alle løbere, der kommer op til forreste løber, lægger sig også i planken, indtil sidste løber har ligget i planken i 30 sekunder. Herefter løbes videre indtil de 35-40 minutter er forløbet. Regn derfor med en løbedistance der svarer til ca. 30 minutters løb for holdets langsomste.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 20

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r): Skiskydning i to udgaver.

Skiskydning en sjov og anderledes tempoturs- eller intervalvariant. I stedet for langrend, løbes der, og i stedet for skydning kaster der til mål.

Del 1. Deltagerne går sammen på hold á to. Vil man konkurrere holdene imellem sammensættes disse på en måde, så hvert hold er nogenlunde lige løbestærke, men under alle omstændigheder, skal hver løber finde fem gode kastepinde eller –grene (man kaster tre pinde ad gangen, som efterfølgende samles ind igen, men hav gerne et par ekstra pinde klar).

Der løbes på en rundstrækning på cirka 400 meter, og det aftales på forhånd, hvor mange gange holdet samlet skal gennemløbe rundstrækningen. Vinderholdet er naturligvis det hold, der først bliver færdigt. Umiddelbart vil 6-8 runder i alt være passende, altså 3-4 runder pr. deltager på tomandsholdene.

På signal fra træneren startes, og én fra hvert hold løber rundstrækningen. Når løberen er tilbage, står hans eller hendes makker klar med tre pinde. Løberen kaster dem nu mod et passende mål, fx en træstamme, en cirkel tegnet på jorden eller markeret på anden vis.

Hvis løberen nu rammer målet med alle tre pinde skiftes uden videre, og makkeren løber en omgang, kaster derpå tre bolde osv. Kikser løberen ét skud men rammer to gange, laver BEGGE løbere fx 5 armstrækninger. Ved to kiks laver begge løbere 5 armstrækning OG 5 englehop. Ved tre kiks laver begge løbere 5 armstrækninger, 5 englehop og 5 mavebøjninger.

Del 1 er slut, når alle hold har gennemført det aftalte antal runder og undervejs har lavet "straf-øvelserne".

Sørg eventuelt for at aktivere de ventende løbere, fx ved at sige at de ikke må stå stille, men efter at have hentet pinde til deres makker skal løbe roligt rundt på en minirundstrækning indtil deres makker er tilbage.

Del 2: Her løber deltagerne individuelt (mens træneren jævnlige samler pinde sammen og lægger tilbage hvorfra, der kastes). Det vil sige, der er ingen pauser. Der løbes 3-4 omgange afhængig af deltagernes niveau og motivation. Og samme princip med straf for forbiere. For variationens skyld rundstrækning og straffene ændres.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 21

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r):

25 minutters roligt løb med jævnlig opsamling undervejs.

Slut evt. af med rask gang.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 22

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r):

Der gås i samlet flok ca. 1000 m hen til en udvalgt placering

Dagens træning er et test-løb (identisk med træning 2). Italesæt træningspasset på samme måde som sidst. Sammenligningen med resultaterne fra sidste test afsløres efter træningen.

Testen løbes som "intervaller" på samme 500-700 m rundstrækning som sidst (gerne let kuperet og gerne en "skæv" distance – eks. 570 m).

Løberne skal løbe 3 intervaller på denne strækning i det hurtigste tempo, de kan opretholde på alle 3 intervaller. Der holdes ca. 5 minutters pause mellem hvert interval. Deres tider noteres enten åbenlyst eller i det skjulte og gemmes til sidst i forløbet, hvor testen gentages for at synliggøre løbernes forbedring.

Der løbes roligt tilbage til udgangspunktet (ca. 1000 m i samlet flok).

Slut evt. af med en række styrkeøvelser.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 23

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r):

20 minutters løb med skøre teknikløb midtvejs.

Løb cirka 10 min, gør holdt og løb 5-10 skøre teknikløb og løb videre eller tilbage igen.

Som i træning 3.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)

Træning 24

Opvarmning:

Vælg selv en øvelse fra de sidste seks uger, der har fungeret godt.

Øvelse(r): Sidste træning inden Royal Run.

Først 5 minutters seksdagesløb (som i træning 13)

Derefter løbes roligt 10 minutter i samlet flok.

Note: Denne træning skal senest afvikles fredag den 7. juni, så løberne har minimum to "fridage" inden Royal Run 10 km.

Udtrækning: Social udstrækning og snak (om træningen)