



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



TRÆNINGSPROGRAM – ONE MILE

Vejledning til foreningen

Herunder præsenteres et træningsprogram til danske løbe- og gang-klubber til de sidste 12 uger op 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.

One Mile-træning

One Mile programmet er for de løbere der gerne vil i gang med at løbe. Det er for de helt nye løbere, som ikke tidligere har løbet, men som har lyst og gåpåmod til at komme i gang. Programmet tager derfor udgangspunkt i, at man ikke er vant til at løbe og der veksles derfor mellem løb og gang i hele perioden.

Målet med træningsprogrammet er, at løberne bliver i stand til at løbe en mile (ca. 1,6 km) til Royal Run.

Blandt de helt nye løbere er der sandsynligvis en del, der har masser af træningsmæssige nederlag med i bagagen og som tillige har fysiske udfordringer i det hele taget. Erfaringen siger, at der i forhold til den almindelig motionsløber ikke skal så meget til, før de mister modet og/eller oplever at blive udfordret over deres grænse, bliver ømme, oplever smerte eller bliver skadet.

Som træner er det vigtigste derfor at være opmuntrende og hele tiden søge at motivere løberne og fejre de små sejre. Langt hen ad vejen er det næsten ligegyldigt, hvad de laver, bare de laver noget. Det handler om, at deltagerne kommer i gang med at være fysisk aktive og finder glæde ved motion og får træning etableret som en fast del af deres hverdag. De bør ikke lave mere, end hvad de – med god margin – selv føler de kan holde til.

Pas derfor på ikke at ville for meget med deltagerne og holdet, og træningerne må hellere være for korte end for lange til en start, hvilket så giver ekstra tid til opfølgning og individuelle samtaler, tips og råd efter træningen.

Nogle af de nye løbere vil udvikle sig hurtigere og mere positivt end andre. Forsøg at få dem over på andre hold, hvis de igennem flere uger har præsteret langt bedre end deres holdkammerater, og I har et passende hold (fx 5 km-træningen), og de selv har lyst.

Den gode vært

For at I som forening har succes med at rekruttere og fastholde deltagere til jeres løbetræning 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.

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 gås/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.

Opvarmningen vil ofte være noget af den mest udfordrende træning for One Mile-løberne. Både fysisk og mentalt, fordi de vil træne med andre begyndere og letøvede, som har et markant højere niveau end dem selv. Men det er vigtigt både for at inkludere dem i klubben og for at inspirere dem og give dem nogle mere varierede fysiske udfordringer.

Efter opvarmningen kan fint holdes en lille pause, inden resten af dagen træning gennemføres.

Udstrækning

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

Redskaber

For at kunne afvikle One Mile-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 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 (kan evt. udelades)
1	Træning 1: Navneleg 20 min gang	Træning 2: Hale-tagfat "Løbetest"
2	Træning 3: Løbe-trold 20 min gang	Træning 4: Racerbil 20 min løb/gang
3	Træning 5: Klassisk opvarmning i rundkreds 15 min løb/gang	Træning 6: Fodled- og balanceøvelser 18 min løb/gang
4	Træning 7: 1-2-3 Fartleg i blinde	Træning 8: Seksdagesløb Løb og styrkestafet
5	Træning 9: Kortleg 30 min løb/gang	Træning 10: Styrkebane 20 min med temposkift
6	Træning 11: Minutforfølgelsesløb Kortspil-stafet	Træning 12: Bagdel-stavning 30 min løb/gang
7	Træning 13: Opvarmningsøvelse Seksdagesløb udvidet	Træning 14: Opvarmningsøvelse 30 min løb/gang
8	Træning 15: Opvarmningsøvelse 10-20-30 træning	Træning 16: Opvarmningsøvelse Tempofølgelsesløb
9	Træning 17: Opvarmningsøvelse 40 min løb/gang	Træning 18: Opvarmningsøvelse A-B-C-tempo
10	Træning 19: Opvarmningsøvelse 30 min løb/gang	Træning 20: Opvarmningsøvelse 24 min løb/gang
11	Træning 21: Opvarmningsøvelse 30 min rask gang	Træning 22: Opvarmningsøvelse "Løbetest"
12	Træning 23: Opvarmningsøvelse 30 min løb/gang	Træning 24: Opvarmningsøvelse Seksdages + 5 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):

20 minutters gåtur – gå raskt til de sidste 5 min.

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 samlet flok ca. 1000 m hen til en udvalgt placering

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

Testen udføres som "intervaller" på en 300-500 m rundstrækning (gerne let kuperet og gerne en "skæv" distance – eks. 420 m).

Løberne skal bevæge sig 3 intervaller på denne strækning i det hurtigste tempo, de kan opretholde på alle 3 intervaller (gang er helt fint!). 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):

20 minutters gang: Skiftevis 5 min rolig og rask gang.

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, fodsgang/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):

20 minutters bevægelse: 5 min gang, 4 min rask gang og 1 minut løb – udført to gange.

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 kuskedslag
- 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):

15 min bevægelse – skiftevis 1 min gang, 1 min rask gang og 1 min løb.

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 inder side
- 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):

18 minutters bevægelse: 2 minutters gang, 2 min rask gang og 2 min løb – gentaget 3 gange.

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, bevæger man sig på den nye runde i højt tempo (rask gang eller løb). Hvis træneren sidder ned, 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 fem-seks 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 tempo 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 går/løber nu en runde og laver en styrkeøvelse. Derpå går/løbes endnu en runde, hvorefter styrkeøvelse 1 gentages efterfulgt af en ny styrkeøvelse og så fremdeles.

Der arbejdes 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):

Bevægelse i 30 minutter: 4 min rask gang, 2 min løb – udført 5 gange.

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 keglene 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 går/løber holdene afsted i "almindeligt tempo" og efter 2 minutter, besluttes det, om der skal gås/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: Minutfornemmelsesløb

Løberne inddelles 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 udstrækning 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 rodet. 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):

30 minutters bevægelse: 3 min rask gang, 3 min løb – gentaget 5 gange.

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 går/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/går hver sin vej rundt. Den, der løber bevæger sig med uret rundt, løber, den anden går. Når løberne mødes klapper de hinandens hænder eller laver en armkrog og vender om; den, der kom løbende går nu mod urets retning rundt, den, der gik, løber nu 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):

30 min bevægelse: 1 min rolig gang, 1 min rask gang, 4 min løb – gentaget 5 gange.

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 rask gang med et par indlagt stigningsløb (hvor tempoet øges henover 100 m og slutter af med høj intensitet).

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 gang
- 2 fløjt = skift tempo til 20 sekunder rask gang eller løb i moderat tempo
- 1 fløjt = skift tempo til 10 sekunder højt tempo

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

Det er vigtigt med cirka 5 min. rask gang 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): Tempofornemmelsesløb med point.

Find en rundstrækning på ca. 300 meter, eller to rundstrækninger der starter fra samme udgangspunkt, men er henholdsvis kort (ca. 250 meter) og lang (ca. 350 meter) afhængig af løbetempo. Man skal løbe den rundstrækning, man starter på gennem hele træningen.

Nu instrueres løberne i at gå/løbe første runde i "almindeligt" tempo, altså hverken voldsomt hurtigt eller langsomt, fremadrettet refereret til som "startrunden".

Træneren tager tid og starter alle samtidigt. Når løberne vender tilbage råber træneren løbernes tid: 2.00 min., 2.05 min., 2.10 min. osv. indtil alle er tilbage.

Man må naturligvis ikke løbe og kikke på sit ur undervejs på træningen.

Herefter skal deltagerne løbe fire runder:

Første runde skal løbes 10 sekunder hurtigere end startrunden (ca. 30 sekunder/km).

Løberne sættes i gang og løber runden. Man har fået et point hvis man har løbet runden mellem 0 og 20 sekunder hurtigere end startrunden.

Næste runde skal løbes 10 sekunder langsommere end startrunden (ca. 30 sekunder/km).

Løberne sættes i gang og løber runden. Man har fået et point, hvis man har løbet runden mellem 0 og 20 sekunder hurtigere end startrunden.

Tredje runde skal gennemføres 20 sekunder hurtigere end startrunden (ca. 1 min./km) og point tildeles hvis man ligger i intervallet 10-30 sekunder fra startrunden.

Sidste rundes mål er at løbe 20 sekunder langsommere end startrunden (ca. 1 min./km) og point tildeles hvis man ligger i intervallet 10-30 sekunder fra startrunden.

Det gælder naturligvis om at have flest point efter fire runder.

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):

40 minutters bevægelse: Først 10 min rask gang. Herefter 5 min løb og 5 min gang gentaget 3 gange.

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):

30 minutters bevægelse: 6 minutters løb, 4 minutters gang – gentaget 3 gange.

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): 24 minutters bevægelse: 5 minutters løb, 2 minutters gang, 10 minutters løb, 10 min rask gang.

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):

30 minutters 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): "Testløb"

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

Dagens træning er en lille test (identis med træning 2). Italesæt træningspasset på samme måde som sidst. Sammenligningen med resultaterne fra sidste test afsløres efter træningen.

Testen udføres som "intervaller" på en 300-500 m rundstrækning (gerne let kuperet og gerne en "skæv" distance – eks. 420 m).

Løberne skal bevæge sig 3 intervaller på denne strækning i det hurtigste tempo, de kan opretholde på alle 3 intervaller (gang er helt fint!). 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 gås 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):

30 minutters bevægelse: 1 min gang, 1 min rask gang, 1 min løb – gentaget 10 gange.

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 5 minutter og gås roligt 5 min 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)