

# INDIVIDUELT TRÆNINGSPROGRAM – Indhold og baggrund.

## FORMÅL

At give klubmedlemmer, der træner hen mod et specifikt motions-/konkurrenceløb, en fast skabelon at planlægge træningen efter.

At understøtte klublivet ved at sikre tilbud på alle niveauer.

## STRUKTUR

Alle programmer er skåret over den samme læst og er optimalt baseret på et 4-6 måneder langt forløb.

Du tager udgangspunkt i konkurrence-løbsdagen. Dérfra planlægges forløbet således:

- A) Indtil 10 uger inden løbsdagen: GRUNDTRÆNING  
-----
- B) Herefter 4 uger med bakkeløb
- C) Herefter 4 uger med systematisk intervalløb
- D) Herefter 2 uger med nedtrapping
- E) LØBSDAGEN

Men et mindre tidsforløb kan gøre det! Det er således muligt at gennemføre en miniudgave af træningsprogrammet. Her kan de enkelte faser blot halveres. Dog kan en indsatsperiode på under 2 måneder ikke anbefales. SE **Minicyklus** under Råd og Vejledning.

## INDHOLD

### **A) X antal måneder/uger grundtræning inden løbsdagen.**

Denne fase er grundlæggende for succes. Jo længere grundtræningsforløb, jo større mulighed for succes. Det er i denne fase, at grundlaget lægges for, hvor meget kvalitet, der kan lægges i den videre forberedelse.

Grundtræningen **består af to typer løb**: Varighedsløb med varieret distance og tempo, terræn og hastighed samt varierede intervalløb. Og med en gradvis stigende belastningsgrad, regnet i antal km og hastighed.

HVORFOR varighedsløb og varierede intervalløb? Fordi du skal opbygge størst mulige aerobe kapacitet = skabe løbeenergi i musklerne ved forbrændingsprocesser ved medvirken af ilt.

**Det er sukker og fedt, der forbrændes** – og derfor taber man sig i øvrigt, hvis man forbrænder mere sukker og fedt end man indtager.

**Forbrændingsprocesser kan principielt foregå i uendelig lang tid** – alene afgrænset af fødsel og død.

**Forbrænding ved medvirken af ilt er den langt største og energimæssigt langt "billigste" energi-skaber. Derfor er det denne, der skal fokuseres mest på.**

Varighedsløbene og intervalløbene øger hjertets størrelse og volumen, så der kan pumpes mere iltmættet blod ud i musklerne. Musklernes evne til at optage ilt og forbrænde næringsstoffer øges – ligesom evnen til at borttransportere "affaldsstoffer" fra forbrændingsprocessen (Kultvejte og vand m.v.).

**Øvrige temaer: Muskelfiber-komposition/biopsi.** Hvert menneske er født med en unik muskelfiber-sammensætning af **RØDE og HVIDE** muskelfibre. Denne muskelfiberkomposition er 100% arveligt betinget og kan ikke ændres. Røde fibre arbejder primært aerobt, mens hvide fibre primært arbejder an-aerobt, men hvide fibre kan "tvinges" til også at arbejde aerobt.

**Umiddelbart er det i relation til langdistanceløb en fordel at være født med et overtal af røde fibre, da langt størstedelen af løbeenergien til længere løb produceres i disse.**

NB! Der pågår til stadighed en diskussion om, hvorvidt varighedsløb eller intervalløb er bedst til at udvikle den aerob kapacitet i de røde fibre. Begge løbformer skal indgå i træningen, bl.a. fordi vi aldrig præcist kan måle effekten af det enkelte elements effekt. Altså "Bland bolsjerne" – også efter simpel løbelyst.

## **B) BAKKELØB**

gennemføres i sin ideelle form på jævn skovsti som **bakkehop/-spring** op ad en **x hundrede meter lang stigning (3%– 5%)** x antal gange efter intervalprincippet (løbe/hvile). **Øg belastningen gradvist.**

**Alternativt** kan bakkeløb gennemføres som egentlig løb, med nogen hastighed op ad stigning på sti/vej m.v. Bakkehop/-spring kan IKKE umiddelbart anbefales på asfalt eller andet hårdt underlag grundet skadesrisiko, bl.a. seneskedehindebetændelse.

**HVORFOR bakkeløb/-spring?** Fordi du styrker dine benmuskler og armtrækket til at give et lidt kraftigere afsæt i dit løb, hvorved du også forbedrer din løbeøkonomi. Samtidigt opnår du yderligere smidighed og balance i kroppen.

**Bakkeløbet udgør – med sit behov for også an-aerob energiskabelse – en hensigtsmæssig overgang til næste fase.**

**HVORDAN?** Varm let op med fokus på fodled, ankler(vippeøvelsen), lægge og lår. Start let ud på selve løbet/springene de første par gentagelser, som skal foregå i et forholdsvist lavt tempo, rytmisk, spændstigt og med konsekvent armføring. Hold hoften ret og hovedet løftet. Gennemfør efter træningsprogrammet – eller efter dagsform og humør!

## C) SYSTEMATISKE INTERVALLØB

**Hvorfor?** Intervalløbets funktion er at **optimere din an-aerobe kapacitet**. Den som du bruger i starten af løbet, på bakker, ved "ryk" og ikke mindst i slutfasen af løbet. An-aerobt løb betyder løb uden ilt! Det kan man klare i et meget begrænset tidsrum, hvor musklerne skaber sig energi ved spaltningsprocesser – uden medvirken af ilt. Men det koster – lige som at låne penge i banken. Her er det ilten, der under det fortsatte løb og især efter løbet skal betales tilbage = **iltgælden**. "Affaldsstoffet" er her mælkesyre, som gradvist nedbrydes, mens du får vejret igen.

**Intervalløb er over hele året en absolut værdifuld træningsform. Den underbygger og supplerer varighedsløbet og er i sig selv et middel i løbeudviklingen.** Og så er den sjov med sine utallige variationsformer!

Men vi kommer ikke uden om, også at gennemføre **systematiske intervalløb** i minimum 4 uger, hvis du vil træne frem mod et specifikt løb.

Hermed kan du **nøje dosere** belastningen til netop dit behov, når den an-aerobe kapacitet skal toppes og den fulde aerobe kapacitet skal udbygges.

**Hvordan?** Tjek hvad der står i dit program. Udvælg en flad strækning med den givne længde og løb – efter let opvarmning – de første par gentagelser med 60 % af din kapacitet. Fortsæt med den hastighed, som du kan klare at gennemføre også sidste den gentagelse med. Du skal blive **enormt forpustet**, fordi det netop handler om at udvikle energiprocesser uden medvirken af ilt. Ved denne systematiske gennemførelse af intervalløbene, kan man præcist dosere, hastighed og antal gentagelser fra gang til gang. **Øg belastningen gradvist.**

## D) NEDTRAPNING.

Nedtrapning af træningsindsatsen er en nødvendighed for alle. Senest 2 uger før løbet, skal du drosle ned for løbetræningen. Det er vigtigt, at du kommer til at føle et kraftoverskud, og du må gerne blive irriteret over, at du ikke bare kan løbe ud og brænde formen af med et hårdt træningspas. Du skal i stedet opbygge sulten efter at gennemføre et optimalt løb – så du kan **toppe på løbsdagen!**

## Råd og opmuntring

- Du bliver altid bedre til det du træner – det gælder både krop og hoved.
- Opbyg gradvist en så stor aerob træningstilstand som muligt.
- Varier træningen og deltag i løbeklubbens intervalløb, skovfitness, testløb, O-løb o.s.v.
- Undgå overtræning – lad krop og sjæl få den nødvendige restitution = Skab Superkompensation
- Undgå skader og ulyst til at træne: Udvid ikke dit træningsløb regnet i km eller intensitet med mere end max. 10 % fra gang til gang. Gennemfør en trinvis øgning i hver fase.
- Brug din almindelige kalender som **træningsdagbog**. Skriv kilometer m.v. ned.
- Udsættes du for sygdom, ferie eller manglende træningslyst: Hold en pause og løb efter en **MINICYKLUS = Repetér en komprimeret udgave af dit træningsprogram og indhent det, tilsyneladende, tabte træningsniveau.** – Måske har du reelt blot hvilet rigtigt godt ud.

- **HUSK ALTID: Det er dig, der bestemmer over programindholdet – ikke omvendt.**
- **Mantra: “It’s always the pace that “kills” – never the distance”. Citat: Arthur Lydiard\*)**

**Efterskrift.** Programmet er stærkt inspireret af det New Zealandske trænerikon Arthur Lydiard\*), som har lagt – og stadigvæk lægger - grunden for utallige løberes VM- og OL-guldmedaljer. Flere danske løbsrekorder baseret på AL’s principper står stadigvæk – op til 40 år efter de blev sat!

Jeg har oplevet dette ikon personligt redegøre for sin praksis – og teori. Jeg opbyggede efterfølgende eget program efter hans anvisninger, fulgte det som tusinder andre løbere slavisk og opnåede følgende resultater:

- **Marathon: 2 timer 56 minutter og 42 sekunder (Nr. 49 i Copenhagen Marathon)**
- **5 km: 15.50.6 minutter.**
- **3 km: 9.06.6 minutter**
- **1.500 m : 4.03.2 minutter (Sjællandsk ungdomsmester, indendørs og udendørs)**
- **1.000 m: 2.33.0 minutter**
- **800 m: 1.57.2 minutter (Sjællandsk ungdomsmester)**
- **400 m: (Foreløbigt) 71.91 sek (Dansk mesterskab for 60 – 64-årige)**

Jeg har ved at følge programmet – stort set – fået det maksimale udbytte af netop mit medfødte, løberpotentiale.

**DU kan også flytte dig fra A til B – i hvert enkelt træningspas – og i opbygningen til dit næste løb.**

**Jeg lægger gerne – i samarbejde med dig - et træningsprogram for dit næste løb.**

På trænerstabens vegne

God fornøjelse

Ole Munch - Cheftræner