



Løbeprogram til Eremitageløbet

PROGRAM

UGE 25 – 40, 2019 – BEGYNDERPROGRAM

Træningsforløbet

Dette forløb retter sig mod dig, der ønsker at løbe Eremitageløbet den 6. oktober 2019. Det bringer dig fra sofaen og ud i dine løbesko :) Tilstræb at komme ind i en god, stabil træningsrytme, gerne med faste træningsdage fra uge til uge. Det øger mulighederne for størst muligt udbytte. Den bedste træningsproces bygges altså på stabil, kontinuerlig træning, og ikke få hårde eller lange træninger i ny og næ.

Træningsprogrammet og fællestræninger

Programmet angiver en uge, hvor der er tre træningspas i løbet af ugen. De tre ugentlige pas fordeles så jævnt over ugen som muligt. Kan der være minimum én fridag mellem hver, er det optimalt. Undgå under alle omstændigheder så vidt som muligt at træne hårdt to dage i træk.

Træningsprogrammet er vejledende. Det betyder, at du naturligvis skal tilpasse træningsmængden og intensiteten efter dit nuværende niveau og træningsindsats de seneste måneder. Følg meget gerne strukturen og progressionen i programmerne, da der naturligvis er en mening med galskaben.

Fællestræningerne (FT) med KIF Atletik/Jesper Mølgaard eller Blovstrød Løverne vil som udgangspunkt erstatte en af ugens mere intensive træningspas (Træning 2 el. 3), som angivet i programmet. Du kan se og tilmelde dig FT på Facebook på siden "Eremitageløbet" > "Begivenheder".

O/A – Opvarmning og afjog: Til de mere intensive fartlegstræninger/intervaller er det vigtigt at du varmer godt op med 10–15 min rolig gang/løb, og slutter af med ca. 10 min let afjog/gang. Det mindsker skadesrisikoen og fremmer restitutionen. Tempoet i disse er som LET/rask gang.

Intensitetsvejledningen er bevidst lagt åbent op. Det skyldes, at det er altafgørende at du lytter til din krop og ikke bliver låst af for faste angivelser. Sørg for vidt muligt at komme gennem alle træninger med overskud. Hav tålmodighed, det er en uvurderlig investering på den lange bane.

Forklaring af særlige træningspas

LET løb/rask gang: Her skal du fokusere på at finde et godt let flow, hvor du løber med overskud og god rytme, som nu engang muligt. Du kan med fordel veksle i intensitet undervejs, så du f.eks. løber nogle minutter, går en smule, løber igen og så fremdeles.

Fartleg/Intervaller: I de angivne intervaller skal du tilstræbe, at tempoet er en smule højere end dit normale jævne løbetempo, uden at du skal sprinte maksimalt igennem. Brug en intensitet mellem MODERAT til HÅRDT. Pausen skal være lidt bevægelse på stedet eller rask gang/let jog, hvis du føler overskud til det. Jo længere pausen er, desto hurtigere skal du løbe på intervallerne, da du jo burde være mere frisk :)

Alternativ kredsløbstræning: Du kan med fordel supplere med alternativ kredsløbstræning, der ikke belaster dine ben nær så hårdt som løb og lade det udgøre en stor del af den samlede træningsmængde. Derfor er det også lagt ind som en fast del af programmet.

Ekstra træning

Du er naturligvis meget velkommen til at træne mere end de tre nøglepas, som du finder i programmet. Det kan med fordel være alternativ kredsløbstræning (f.eks. spinning, crosstrainer, svømning etc.) eller en kortere rolig tur, meget gerne med lette temposkift.

Lyt til kroppens signaler

Det er vigtigt, at du lytter til kroppens signaler. Bliver du meget øm, eller får ondt, bør du straks tage en pause og få skaden undersøgt hos en god læge eller fysioterapeut.

Efter en periode med skade, træthed og/eller sygdom skal du starte roligt op, f.eks. med et par korte, almindelige ture som de første træningspas, inden du genoptager programmet i fuldt omfang. Lad dig ikke stresse. Du mister ikke meget form (hvis nogen) som følge af et lille træningsafbæk, men du kan ødelægge rigtig meget ved at gå for tidligt/hårdt i gang.

Om træneren:

Jesper Mølgaard, der står bag dette program, er til daglig atletiktræner i KIF Atletik (Københavns Idræts Forening), hvor han træner eliteløbere på mellem- og langdistanceløb. I kan møde Jesper til fællestræninger i Dyrehaven (Se under punktet "Fællestræninger").



EREMITAGELØBET



BEGYNDERPROGRAM

Uge 25 – 40

Uge	Træning 1	Træning 2	Træning 3
25	Alt. træning el. 15–20 min LET/rask gang	5x1 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	FRI eller FT. i Dyrehaven
26	Alt. træning el. 15–20 min LET/rask gang	6x1 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	FRI
27	Alt. træning el. 20–30 min LET/rask gang	5x2 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	20–30 min LET/rask gang
28	Alt. træning el. 20–30 min LET/rask gang	6x2 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	30–40 min LET/rask gang
29	Alt. træning el. 30–40 min LET/rask gang	4+3+2+1+1 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	20–30 min LET/JÆVNT
30	Alt. træning el. 30–40 min LET/rask gang	5x3 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	30–40 min LET/rask gang
31	Alt. træning el. 20–30 min LET/rask gang	6x3 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	30–40 min LET/JÆVNT
32	Alt. træning el. 35–45 min LET/rask gang	5+4+3+2+1+1 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	35–45 min LET/rask gang
33	Alt. træning el. 35–45 min LET/rask gang	5x4 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	35–45 min LET/JÆVNT
34	Alt. træning el. 20–30 min LET/rask gang	6x4 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	40–50 min LET/rask gang
35	Alt. træning el. 45–55 min LET/rask gang	6+5+4+3+2+2 min FL, p. 2' gang/jog + o/a	40–50 min LET/JÆVNT
36	Alt. træning el. 45–55 min LET/rask gang	5x3 min FL, p. 3–4' stille/gang + o/a	30–40 min JÆVNT/MODERAT
37	Alt. træning el. 20–30 min LET/rask gang	6x3 min FL, p. 3–4' stille/gang + o/a	35–45 min JÆVNT/MODERAT
38	Alt. træning el. 55–65 min LET/rask gang	5+4+3+2+1+1 min FL, p. 3–4' stille/gang	50–60 min LET/JÆVNT
39	Alt. træning el. 55–65 min LET/rask gang	5x4 min FL, p. 3–4' stille/gang + o/a	30–40 min JÆVNT/MODERAT
40	Alt. træning el. 20–30 min LET/rask gang	3x2 min FL, p. 3–4' stille/gang + o/a	EREMITAGELØBET!!!!

Forkortelser: Alt. træning = Alternativ kredsløbstræning, FT = Fællestræning, O/A = Opvarmning og afjog, p.X' = Pausens længde i minutter, FL = Fartleg/Interval

"De fem gear"	Intensitetsguide	% af maxpuls
LET	Så let som det kan blive. Du kan snakke ubesværet, og føler, at du kan blive ved i meget lang tid.	< 60 %
JÆVNT	Pulsens begynder at komme op, men du kan tale relativt ubesværet.	60 – 70 %
MODERAT	Nu begynder du for alvor at kunne mærke, at du laver noget, men du kan stadig føre en kort samtale i korte sætninger.	70 – 80 %
HÅRDT	Nu er der fart på, og du kan kun tale i ét-stavelses-ord. Du trykker godt på speederen, men har lige lidt tilbage i overskud.	80 – 90 %
MEGET HÅRDT	Så giver du praktisk taget alt, hvad du har i forhold til intervalserien. Intensiteten er så høj, at samtale ikke er et tema.	90 – 100 %