

Trænervejledning

Denne vejledning beskriver de former for træning vi normalt tilbyder i Puls 3060. Den er tænkt som en hjælp for dem, der som trænere står for den daglige træning i vores løbeklub.

Generelt

Koordinering af træningen

Det er dagens træner, der giver instruktionen og har styringen med løbet, men de øvrige trænere må meget gerne bakke op.

Ruter

Det er træneren der vælger ruten, men gerne sådan, at der er alternative muligheder for at forkorte eller forlænge turen for dem, der gerne vil det. Klubben har opmålt en række ruteforslag, der kan tages udgangspunkt i.

Opvarmning

Det er bedst at starte med lidt opvarmning sådan, at holdet løber roligt ca. den første kilometer. Det kan være en god idé at vente med instruktionen for dagens træning, til opvarmningen er gennemført.

Instruktion

Instruktionen skal så tit som muligt startes med *hvordan* og *hvorfor* vi skal gennemføre dagens program. Tilsvarende minde om sikkerhedsregler. (Huske at sige til når man løber fra – sikring af sidste løber m.v.)

Løbetempo – differentieret løb – opsamlinger

På de lange ture skal vi prøve at holde sammen på gruppen på første halvdel af turen. Det sker ved jævnlige opsamlinger, hvor alle løber tilbage til sidste løber. På resten af turen skal der helst være mulighed for, at de hurtige kan løbe lidt ekstra og tilsvarende at dem der ønsker det, kan skære lidt fra.

Hovedtyper af motionstræning.

Længere ture med moderat fart

Denne form for træning ligger som regel på noget, der minder om ca. 80 procent af maksimalpuls. Det er det der ofte kaldes varighedsløb eller LSD-løb (long slow distance). Tidsforbruget er normalt på en halv time og opefter. Tempoet afhænger naturligvis af både form og alder, men for en nogenlunde øvet taler vi om noget i retning af 5,5 til 6 minutter pr. kilometer. En meget god målestok for om farten er fornuftig, vil gerne være, når man er flere der løber sammen, om man stadig har vejrtil at småsnakke undervejs.

Her opnår man at opbygge grundformen og styrke udholdenheden. Det medvirker også til at indstille kroppen på at økonomisere med ressourcerne på de længere distancer.

Hastighedsløb

Hastigheds- eller tempoløbe er løb med høj konstant hastighed over 2-3-4-5 kilometer måske mere, dvs. man løber omkring 20-45 minutter. Her løber man i princippet så hurtigt som man kan men sådan, at hastigheden ligger fast fra start til slut. Det er praktisk, at vælge en nogenlunde flad rute, hvor der er afstandsmærker, så man kan tjekke sine mellemtider. Her går det ud på, at lære at kende sin krop og disponere sine kræfter rigtigt. Man kan så enten vælge en fast rute, eller gradvis øge længden fra gang til gang.

Her opnår man at få forbedret sin konditionen og dermed evnen til iltoptagelse.

Intervalløb

Der er tale om korte hurtige løb med pauser. Her kommer man kortvarigt op på 90-100 procent af maksimalpuls, dvs. så hurtigt man kan. Pulsens kommer altså helt op, hvorefter man bruger pausen på at få den til at falde ned igen. Man kan vælge enten korte eller lange intervalformer. F. eks. kan man løbe 8 tidsintervaller på 1-2 minutter med 1 minuts pause. Eller man kan vælge afstandsintervaller på f.eks. 4 gange 500-1000 meter med 1 minuts pause mellem. Intervalstørrelsen kan så langsom øges fra gang til gang.

Bakke-træning

En metode der minder om intervaltræning. Her vælger man at løbe en rute, hvor der skiftevis er opløb og nedløb. Tempoet er højt og der er ingen pause. Ved opløb stiger pulsen og ved nedløbet falder den så tilsvarende. Vælg f.eks. en rundtur på 5-6-7-minutter og prøv så at komme så mange gange rundt som muligt.

Fartleg

Varieret løb eller fartleg er løb i et varieret terræn, hvor man skiftevis sætter farten op over en periode, for så igen at gå tilbage til normalt roligt tempo.

Disse tre træningsformer intervalløb, bakketræning og fartleg virke til at bringe pulsen op og samtidig styrke musklerne. Det er alle ret hårde træningsformer, der til gengæld virkeligt rykker på formen. Skal man f.eks. træne til et lidt længere løb, bør det indgå i forløbet cirka en gang om ugen.

Jog

Jog er stille og roligt, hvor tempoet er så lavt, at man næsten kommer over i gang. Men det er løb – der skal være det, man kalder en svævefase. Vi er her ned på 6,5 til 7 minutter pr. kilometer og længden skal ikke være mere end højst 30-40 minutter. Pulsene ligger på omkring 60 procent – man må ikke blive forpustet. Det er en løbeform, der giver restituerende virkning, idet den bl.a. bevirker, at musklerne slapper af og løses op og affaldsstoffer fjernes fra blodet. Man kan hurtigt mærke virkningen ved, at det lave tempo får det til at trække i lægmusklerne. Det er imidlertid kun tegn på at farten er rigtig.

Især ved perioder med mere belastende træning, er det en god ide at lægge dage med bløde jogturer ind imellem.

Power Walk

Hastigheden er høj, men dog uden at man slår helt over i løb. Der er altså ingen svævefasen. En af fødderne har hele tiden berøring med jorden.

Til gengæld skal der et betydeligt tempo til, inden fedtforbrændingen for alvor kommer i gang. Det betyder en puls, der bevæger sig over de 60 procent af maksimalpuls. Vi skal altså op og have sved på panden og i et tempo, der ligger på mindst 5 km/t.

Skal konditionen også styrkes, skal man i perioder op på en puls på over 70 procent eller noget der svarer til over 6 km/t.

I et begyndetræningsforløb starter man med ca. 20 minutter 3 gange om ugen, hvoraf halvdelen af tiden er med ca. 110 skridt i minuttet, svarende til 5 km/t og resten almindelig gang.

Efterhånden øges dette indtil man efter 6 uge når op på 3 gange 35 minutter om ugen. Nu er de 2 gange 16 minutter Power Walk og med 3 minutter pausegang. Tempoet er øget til ca. 150 skridt i minuttet svarende til 7 km/t.

Med yderligere træning kan dette bringes op på 170 skridt i minuttet svarende til ca. 8 km/t.

Effekten er også her det samlede resultat af den tid du bruger, hvor hurtigt tempoer er og hvor meget du vejer.

Power Walktræningen kan også varieres ved gang på bakker eller trapper eller i form af forskellige intervalforløb.

Træningsafslutning

Det er bedst, at man så vidt muligt *starter og slutter samlet* - både af hensyn til det sociale og sikkerheden.

Som ved al anden træning er det en god ide, hvis der slutes af med nogle udstrækningsøvelser.

Tilsvarende skal man huske at tage hensyn til væskebalancen. Energiforbruget er højt og dermed også væskeforbruget. Sørg for at minde om, at det er klogt at drikke før, under og efter træningen.

Med venlig hilsen

Træningsudvalget