

# RAMMEPROGRAM NYBEGYNDER 2

## for den absolutte nybegynder

Nærværende træningsplan er for den nybegynder, der ønsker at komme godt i gang med at løbe. Ved begynder, forstås en løber der er kommet godt i gang og har gennemført '12 ugers opstartstræning 1', eller løbere som kan løbe 3 minutter sammenhængende uden at kunne høre sig selv trække vejret.

Programmet er vejledende og generelt. Husk derfor altid at lytte efter kroppens signaler. Det er meget vigtigt, at den forklarende tekst læses grundigt inden opstart. Når du har gennemført dette program, kan du med fordel fortsætte med Løberens '12 ugers opstartsprogram 3' fra uge 6.

### Inden opstart af træning

- For at kunne følge denne træningsplan bedst muligt bør du anskaffe dig et stopur, så du kan holde styr på tiden under træningen.
- For at du kan starte på nedenstående træningsprogram, skal du kunne løbe 3 minutter uden at kunne høre dig selv trække vejret! Du skal derfor "teste" dig selv på det første træningspas, og lære lidt om dig selv og din kondition. Du skal her starte med, at varme op med 5 minutters gang. Herefter sætter du i løb, samtidig med at du starter stopuret. Når du kan høre dig selv trække vejret, standser du og stopper uret.
- Hvis du ikke kan løbe de 3 minutter uden at høre dig selv trække vejret, bør du starte med '12 ugers opstartsprogram 1'. Hvor du skal starte på programmet afhænger af, hvor lang tid du kunne løbe på testen. Kunne du fx løbe 2 minutter, bør du i stedet starte fra uge 7.

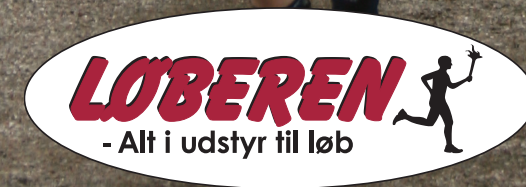
### Sådan læses træningsplanen

- Hver kolonne angiver ét ugentligt træningspas, således at der hver uge er 2 løbetræninger. Træningspassene bør planlægges, så det passer i forhold til andre gøremål og bliver en naturlig og positiv del af dagligdagen. Der skal ikke løbes flere gange samme dag. Der bør så vidt muligt være 2-3 dage mellem hvert træningspas (dog ikke et krav!).
- Hvert træningspas består af perioder med løb og gang. Fx 1. træning i uge 1, består af 6 perioder af 3 minutters løb opbrudt af 1 minuts roligt gang (p), med en samlet varighed på ca. 40 minutter.

Uge	1. træning	Varighed	2. træning	Varighed
1	6 x 3min L (1min P)	ca. 40 min	6 x 3min L (1min P)	ca. 40 min
2	7 x 3min L (1min P)	ca. 45 min	7 x 3min L (1min P)	ca. 45 min
3	6 x 3min 30sek L (1min 30sek P)	ca. 45 min	6 x 3min 30sek L (1min 30sek P)	ca. 45 min
4	5 x 4min L (1min 30sek P)	ca. 45 min	5 x 4min L (1min 30sek P)	ca. 45 min
5	6 x 4min L (1min 30sek P)	ca. 45 min	6 x 4min L (1min 30sek P)	ca. 45 min
6	6 x 4min L (1min P)	ca. 45 min	6 x 4min L (1min P)	ca. 45 min
7	6 x 4min 30sek L (1min 30sek P)	ca. 50 min	6 x 4min 30sek L (1min 30sek P)	ca. 50 min
8	6 x 4min 30sek L (1min 30sek P)	ca. 50 min	6 x 4min 30sek L (1min 30sek P)	ca. 50 min
9	6 x 4min 30sek L (1min P)	ca. 50 min	6 x 4min 30sek L (1min P)	ca. 50 min
10	5 x 4min 30sek L (30sek P)	ca. 40 min	5 x 4min 30sek L (30sek P)	ca. 40 min
11	6 x 4min 30sek L (30sek P)	ca. 45 min	6 x 4min 30sek L (30sek P)	ca. 45 min
12	6 x 5min L (30sek P)	ca. 50 min	6 x 5min L (30sek P)	ca. 50 min

L: varighed af løb  
P: varighed af pause

Se 'Bemærkninger til program' på bagsiden for uddybning af de forskellige træningsformer anvendt i dette program.



#### **VIGTIGT:**

- I perioderne hvor du skal løbe, skal du IKKE løbe hurtigt! Du skal løbe afslappet, så du ikke kan høre dig selv trække vejret. Hvis du ikke kan løbe de angivne perioder, så bør du sætte tempoet lidt ned, eller gøre pauserne en anelse længere. Lær at lytte til kroppen, og respekter dens signaler!
- Har træningen været hård og uoverskuelig, så løb samme træningspas igen næste gang. Er det stadig for hårdt, så gå en uge tilbage i træningsprogrammet – det er ingen skam!

**OPVARMNING**, bør udføres inden hvert træningspas, og er 5 minutters rask gang. Dette gøres for at klargøre kredsløbet, muskler, sener og led til den forestående belastning. For at undgå skader, og for at få det optimale ud af træningen, er opvarmning altså meget vigtigt!

#### **GODE RÅD**

- Køb et par ordentlige løbesko, det gør oplevelsen langt bedre, og mindsker risikoen for irriterende overbelastningsskader.
- Er der tid og overskud til et ekstra ugentligt træningspas vil det være rigtig godt med 30-60 min alternativ træning (gå-tur, cykling, svømning, badminton etc.).

- Sørg for, at der gerne er minimum 2 dage mellem hver træning når muligt, for at give kroppen mulighed for at restituere ordentligt.
- Hvis du bliver syg, forkølet eller der kommer andre afbræk i træningen, og du efterfølgende skal genoptage træningen, skal du starte roligt op. Lad dig ikke stresse af sygdom, der kan tabes meget mere, end der kan vindes, ved at gå for tidligt/hårdt i gang.
- Løbeskader er primært overbelastningsskader. Jo mere tålmodig du er, og des bedre du er til at lytte til kroppen, des større er Muskulaturen udvikles hurtigere som respons på træningen end de andre vævstyper. Hvis der ikke sørges for den rigtige progression i træningen kan påvirkningen af sener og knogler fra muskulaturen blive for stor og skader opstå. Det tager altså tid at opbygge det rigtige fundament, men følger du disse retningslinier kan du med stor sandsynlighed holde skaderne væk og bevare din motivation.
- Vær opmærksom på, at din kondition forbedres markant hurtigere end din muskulatur, hvilket bevirker at du hurtigt vil føle at du kan løbe længere og hurtigere end du bør gøre, og end hvad programmet siger. Det er her vigtigt at holde fast i programmet og følge det, da du ellers hurtigt kan løbe ind i

overbelastningsskader, da dine ben ikke er trænet nok til en større træningsbelastning.

- Det er en rigtig god ide med ud/hjem ruter, så du ikke er alt for langt hjemmefra, hvis du skulle gå død undervejs.
- Husk at spise og drikke fornuftigt inden afgang, så kroppen er klar til at blive trænet.
- Træn meget gerne med en ven/veninde eller en løbegruppe, respekter dog stadig din egen formåen, og følg programmet. Brug pauserne i træningspasset til at samle op, så de hurtigste vender rundt og løber tilbage til de langsomste.
- Planlæg ugen, så du på forhånd sætter tid af, og ved hvornår du skal løbe, og har indstillet hovedet og kroppen på at skulle træne. Skriv det gerne i kalenderen.
- Løb gerne spændende og inspirerende ruter, fx i skoven, men pas på at ruten ikke bliver for ekstrem, med løb i hårdt og kuperet terræn.