**Træning for hold 2**

**Målsætning**

For at komme godt i gang (eller nok nærmere løb) med din træning er det vigtigt at du får sat dig nogle mål. Find din målsætning for forløbet. Det kan vær alt fra at gennemføre distancen første gang, at klare en bestemt tid, til at tabe de overflødige kg, du er så træt af at glo på i spejlet eller slet og ret få mere overskud i hverdagen. Alle målsætninger er akkurat lige gode, så længe de opfylder ét afgørende kriterium: De skal motivere dig til at træne og til at holde fast, også i de kolde og mørke tider, hvor sofaen og dynen på magisk vis virker mere tiltrækkende. Få meget gerne delt din målsætning med venner, familie eller kolleger. Det holder dig til ilden. Brug med fordel SMART modellen: S = Specifik, M = målbart, A = attraktivt, R = realistisk, T = tidsbestemt.

**Tests**

Det kan være yderst motiverende at se, sort på hvidt, at træningen bærer frugt. Det kan derfor meget varmt anbefales at starte forløbet ud med at lave en test. En klassiker er at se hvor hurtigt du kan gennemføre 5 km. Det er ikke et krav at du kan løbe hele vejen, bare du gennemfører så hurtigt du kan har du gjort hvad du skulle. Løb på en rute uden afbræk, og som du vil kunne løbe på igen senere. Gentag med ca. 1 måneds mellemrum. Find gerne motionsløb, da det altid er ekstra sjovt og givende at have selskab på turen.

**Udholdenhedstræning (LSD)**Denne træning omtales også LSD (Long Slow Distance) eller langturstræning. Udholdenhedstræning handler ikke så meget om at flytte sig tempomæssigt, men derimod om gradvist at forøge distancens længde og vænne kroppen til at arbejde i længere tid ad gangen. Træning af udholdenhed er særlig vigtigt, hvis man træner langdistanceløb dvs. fra 10 km og op efter. Træningen fremmer kroppens evne til at tolerere længere distancer og forbrænde fedt.

**Mælkesyretærskeltræning (AT)**Træning af mælkesyretærsklen kaldes også AT-træning (AT = Anaerob Tærskel) eller syretræning og er den vigtigste træningsform for langdistanceløbere. Ved høj belastning af kroppen går musklerne gradvist fra en forbrænding med ilt (aerob forbrænding) over til en forbrænding uden ilt (anaerob forbrænding). Under den anaerobe forbrænding skabes mælkesyre i højere koncentrationer end normalt. Det sure miljø sammen med en række andre faktorer giver en lammende effekt i musklerne. Mælkesyretærsklen er grænsen, hvorved muskler og lever ikke kan nå at nedbryde mælkesyren ligeså hurtigt, som den dannes.

Træning af mælkesyretæsklen gavner tempoet på længere distancer fra 5 km og opefter. Træningen flytter grænsen for, hvor hurtigt der kan løbes under aerob forbrænding (forbrænding med ilt) uden ophobning af mælkesyre. AT-træning skal foregå omkring på mælkesyretærsklen svarende til det aktuelle konkurrencetempoet på en 15 km. Træningen kan gennemføres både under og over tærsklen - begge dele har en gavnlig effekt på forbedring af mælkesyretærsklen. Det er dog afgørende, at belastningen ligger relativ tæt på mælkesyretærsklen.   
*Tempoløb*Tempoløb er den helt simple og klassiske måde at rykke mælkesyretærsklen. Træningen er dog også meget hård, idet der skal løbes intensivt i relativ lang tid. Der varmes indledningsvist godt op 2-3 km. Herefter løbes 5-8 km i et tempo på selve mælkesyregrænsen eller lige under. Til sidst afsluttes med 2 km afjogning. Udover træning af mælkesyretærsklen giver træningen også en mental sejhed, der gør det mere overskueligt at gennemføre hårde træningspas som fx lange intervaller og løbe konkurrencer.

**Interval træning**Træning af den maksimale iltoptagelse (Vo2max) er en vigtig del af løbetræningen. Den maksimale iltoptagelse også kaldes anaerob effekt beskriver musklernes maksimale evne til at producere energi under forbrænding med ilt (aerob forbrænding). Bestemmende for iltoptagelsen er bl.a. hjertets pumpehastighed og slagvolumen, blodvolumen, mængden af røde blodlegemer i blodet samt musklernes evne til at optage ilten fra blodet.

Træning af den maksimal iltoptagelse gavner specielt tempoet på længere distancer fra 5 km og opefter. Træningen flytter grænsen for den maksimale aerobe kapacitet og forbedrer derved kroppens ydevne i forhold til vægten. Dette svarer også til en forbedring af konditallet.

Træning af maksimal iltoptagelse skal foregå så tæt på dennes grænse som muligt. Tempoet svarer nogenlunde til konkurrence tempoet mellem 3 og 5 km. Træningen skal føles som meget hårdt og tæt på den maksimale præstation, men der skal stadig holdes en lille smule tilbage, så træningen ikke bliver overtaget af anaerob forbrænding (uden ilt). Dette vil reducere evnen til at træne i tilstrækkelig lang tid. Desuden vil for høj belastning øge risikoen for skader og overtræning uden samtidig at øge træningseffekten. Det rette tempo svarer også til en puls omkring 95-98% HRR.

Der kan af gode grunde ikke trænes i særlig lang tid ad gangen, da træningen er meget hård. Der bør kun løbes hurtigt i 2-5 minutter ad gangen for at opnå den bedste effekt. Dette svarer normalt til 600-1200 m distancer. Pausernes længde skal være 50-90% af den tid, der løbes hurtigt. Træning af maksimal iltoptagelse kan udføres som korte intervaller, fartleg eller bakkeløb, og den intensive del bør have en sammenlagt varighed på 16-24 minutter. Intervaltræning er en vekslen mellem arbejdsperioder og hvileperioder. Arbejdsperioderne skal under intervaltræning af VO2max have en varighed af 2-5 minutter. Tempoet under alle arbejdsperioder skal være det samme. Der skal derfor ikke lægges for hårdt ud i de første intervaller, hvis det betyder, at tempoet reduceres under de sidste intervaller. Antallet af intervaller afhænger af den aktuelle form. Det er normalt at løbe intensivt i sammenlagt 20 minutter per træningspas.

*Fartleg*Fartleg er en ustruktureret træningsform præget af skiftende tempo, der ikke på forhånd er planlagt. Der skal med andre ord løbes spontant og impulsivt. Under løbet planlægges start- og slutpunkter for, hvor der skal løbes hurtigt. Brug gerne terrænet til at bestemme, hvor der skal løbes hurtigt fx træer, lygtepæle, vejsving m.v. Det kan til at starte med virke uoverskueligt at træne på denne løse måde. Det kan være en god ide at gennemtænke, hvor mange hurtige ryk, man vil foretage for at sætte en lille smule struktur på træningen. Legemomentet kan ende i for hård træning, der kræver ekstra lang restitutionstid, så vær opmærksom på at løbe i roligt tempo i omkring halvdelen af tiden.

*Bakketræning*Bakketræning udføres på bakker eller kan med nød udføres på trapper og foregår på samme måde som intervaltræning med arbejdsperioder og hvileperioder. Find en bakke, hvor der kan løbes opad i 2-6 minutter i arbejdsperioderne. I hvileperioderne løbes roligt ned igen til starten af bakken.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Beregning af træningstempo og konkurrencetider** | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Følgende model tager udgangspunkt i en af de mest anerkendte beregningsmetoder, *Jack Daniels Running Formular.* | | | | | | | | |
| Ved at indtaste en fornyeligt løbet konkurrencetid kan potentielle tider på andre distancer beregnes samt hvilke | | | | | | | | |
| tider og tempi, der bør trænes efter. *Jack Daniels Running Formular* tager bl.a. udgangspunkt i statistikker over | | | | | | | | |
| andre løbere. Beregnerens konkurrencetider er et udtryk for de bedst mulige tider, der kan løbes. | | | | | | | |  |
| Selv erfarne løbere skal som udgangspunkt træne målrettet maratontræning for at kunne løbe op til tiden. | | | | | | | | |
| Indtast kun fornyeligt gennemførte konkurrencetider og ikke eventuelle ønskede tider. | | | | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Træningstempo** | | | | | | | |
|  | **A** | **B** | **C** | **D** | **E** | **F** | **G** | **H** |
| Tempo pace (AT) | 4.10 | 4.17 | 4.22 | 4.28 | 4.33 | 4.39 | 4.46 | 4.51 |
| Interval pace (VO2) | 3.50 | 3.56 | 4.01 | 4.06 | 4.11 | 4.17 | 4.23 | 4.28 |
| Maraton pace | 4.25 | 4.31 | 4.38 | 4.44 | 4.51 | 4.57 | 5.03 | 5.09 |
| ½ maraton pace | 4.15 | 4.21 | 4.28 | 4.34 | 4.40 | 4.47 | 4.53 | 4.59 |
| Roligt løb (LSD) | 5.12 | 5.19 | 5.25 | 5.33 | 5.41 | 5.48 | 5.54 | 6.01 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **Konkurrencetid** | | | | | | | |
| 5km | 19.31 | 20.01 | 20.29 | 20.59 | 21.27 | 21.56 | 22.24 | 22.53 |
| 10km | 40.30 | 41.28 | 42.30 | 43.30 | 44.28 | 45.29 | 46.29 | 47.28 |
| ½maraton | 1.29.41 | 1.31.52 | 1.34.07 | 1.36.24 | 1.38.34 | 1.40.46 | 1.43.01 | 1.45.15 |
| Maraton | 3.06.56 | 3.11.25 | 3.15.57 | 3.20.31 | 3.24.52 | 3.29.23 | 3.33.50 | 3.38.18 |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Foretag selv dine beregninger her:** | | | [**Beregning af træningstempo og konkurrencetider**](http://www.loebesiden.dk/beregn_tid.php) | | | | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |