

## 4 UGERS LØBEPROGRAM TIL LØBEBÅND FOR "ØVEDE" LØBERE

### GODE RÅD/FIF

- Start med en god **opvarmning** på båndet i form af 5 min gang, hvor leddene bliver varme. Dette efterfølges af udstræk inden træningen påbegyndes. Dette er vigtigt for at forebygge skader.
- **Elevation:** Hvis man sætter sit bånd til 1% stigning får man et mere realistisk billede af, hvordan den fart, man løber med på båndet, vil føles udenfor.  
**Intervaller:** Hvis man har længere intervaller på løbebåndet, vil jeg anbefale, at man ikke "hopper" af båndet og står stille mellem intervallerne. I stedet kan man anvende de indbyggede intervalprogrammer i computeren, så man hele tiden er på båndet og dermed undgår det voldsomme afsæt der kommer i alle led, når man "hopper" på et hurtigt løbende bånd. Hvis man derimod har korte og meget hurtige intervaller, er det vigtigt, at når man hopper af båndet ikke holder en alt for lang pause mellem. Når man hopper på båndet igen, er det vigtigt at man har god tid til at "sænke" sig stille ned og få fornemmelse af den høje fart, inden man giver slip på båndets håndtag/sider.
- Sørg for at du har den **optimale position** på løbebåndet, så du kan føle dig tryk imens du løber. Se evt. Denne video fra Abilica, hvor det bl.a. vises, hvordan man positionerer sig bedst, for at få optimal løbeværdi.

LØBEPROGRAM FOR ØVEDE LØBERE							
Uge / Ugedage	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Uge 1	<b>Tid: 30-45 min</b> 15 min rolig løb Øg fart 5 min Øg yderligere 5 min 15 min rolig løb 5 min afjog	FRI	<b>INTERVAL-DAG</b> 2 km opv. 2x 1000m (sub max) * 2x 800m (sub max) 1km mellem hvert pas 2 km afjog	FRI	<b>Tid: 45 min</b> Roligt løb hvor man hver km kan veksle mellem 10-15 sek i pace. Dog skal det føles roligt.	FRI	<b>TEMPO</b> 2 km opv. 4 km tempo 2 km rolig 2 km tempo 2 km afjog
Uge 2	<b>Tid: 30 min</b> Let roligt løb i 30 min for at få stivheden ud af benene.	FRI	<b>INTERVAL</b> 2 km opv. 2x 1000m (sub max) 3x 800m (sub max) 1km mellem hvert pas 2 km afjog	FRI	<b>Tid: 45-50 min</b> Roligt løb hvor man hver km kan veksle mellem 10-15 sek i pace. Dog skal det føles roligt.	FRI	<b>TEMPO</b> 2 km opv. 5 km tempo 1 km rolig 2 km tempo 2 km afjog
Uge 3	FRI	<b>LANG TUR (ca. 60min)</b> 2-3 km roligt løb 30 min med flowløb med let pres ** 2-3 km afjog	FRI	<b>Tid: 45-50 min</b> Roligt løb hvor man hver km kan veksle mellem 10-15 sek i pace. Dog skal det føles roligt.	FRI	<b>INTERVAL</b> 2 km opv. 2x 1000m (sub max) 2x 800m (sub max) 1x 400m (max) 1km mellem hvert pas 2 km afjog	FRI
Uge 4	<b>Tid: 45-60 min</b> Roligt løb hvor man hver km kan veksle mellem 10-15 sek i pace.	FRI	<b>TEMPO</b> 2 km opv. 5 km tempo 1 km rolig 3 km tempo 2 km afjog	FRI	<b>Tid: 30 min</b> 12 min rolig løb 3 min gang 12 min rolig løb 3 min gang	FRI	<b>LANG TUR (60-70 min)</b> Skal indeholde 30-45 min flowløb

\* Sub max står for et tempo, hvor du ligger lige under dit absolut maximale tempo og lige under hvor din puls er ved at ramme max-pulsen. Det skal dermed være hårdt. Du skal være presset, men du skal ikke være i det røde felt. Tænk, at du skal være i det lyserøde felt. Feltet lige før det røde ☺  
Eks.: Hvis man har en maxpuls målt til ca. 185 slag/min, så vil en submax puls være omkring 180 slag/min

\*\* Flowløb er et tempo, som er lige en anelse hurtigere end roligt løb. Dog skal kroppen ikke være presset men være inde i en tilstand, hvor man kan blive ved uden at blive udmattet. Flowløb er virkelig godt at træne, hvis man vil øge sin udholdenhed.