

Let øvede LØB – Godt igang med løb!

Løber du allerede kontinuerligt (3 xugentligt eller derover), eller har du netop gennemført/afsluttet 9-ugers begynderprogrammet følger her et program der fokuserer på etablering af et stabilt, løbemæssigt, fundament. Du kan herefter evt. forberede dig på specifikke løbemæssige udfordringer af længere varighed, f.eks. ½-Marathon og Marathon.

HUSK! Overordnet focus i hele forløbet:

”hurtigst muligt – med mindst muligt energiforbrug”

TÆNK – ”Lethed!”

Du skal opleve glæde, tilfredshed og lyst i forbindelse med din træning!

Varighed: 9 uger

Focus: Opbygning og stabilisering af grundlæggende udholdenhed

Hensigtsmæssigt arbejdsmonster

Tilvænning væv (sener/ledbånd/bindevæv)

Diffirentiering via focusområder

Bemærk: Teknisk sprint = max intensitet, dog med focus på at løbe effektivt/arbejdsøkonomisk (tænk på hvordan teknikken fungerer i joggepauser)

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
1			
	1	10 x 3 min. let løb med 1 min. gang ml. hver	evt. inkluder teknikøvelser
	2	4 x 5 min. progressivt løb indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver. hhv: - 5 min. opvarmning (let løb/jog) - 2 x 5 min. prog. Let-> middel intensitet indenfor hver 5min. - 5 min. LET afjog	Opbygning udholdenhed med god teknik
	3	3 x 10 min. stabilt tempo, 1 min. jog ml. Hver 10 min.	Hurtig fodafvikling
	4	1 x 20 min. Steady løb	God, let RYTME/lethed fodafvikling
Totalt for uge:		4 pas	100 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
2			
	1	10 x 3 min. let løb med 1 min.gang ml.hver	evt. incl. teknikøvelser ”lydløse” skridt og lethed fodafvikling
	2	6 x 5 min. progressivt løb indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver. hhv: - 5 min. opvarmning (let løb/jog) - 4 x 5 min. prog. Let-> middel intensitet indenfor hver 5min. - 5 min. LET afjog	Opbygning af udholdenhed med god teknik
	3	3 x 10 min.stabilt tempo, 1 min. jog ml. hver 10 min.	Hurtig fodafvikling
	4	1 x 20 min. Steady løb	Lethed fodafvikling, hold ” <i>god holdning</i> ” hele vejen
Totalt for uge:		4 pas	120 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
3			
	1	10 x 3 min. let løb med 1 min.gang ml.hver	evt. incl. teknikøvelser ”lydløse” skridt og lethed fodafvikling
	2	6 x 5 min. progressivt løb indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver. hhv: - 5 min. opvarmning (let løb/jog) - 4 x 5 min. prog. Let-> middel intensitet indenfor hver 5min. - 5 min. LET afjog	Opbygning af udholdenhed med god teknik
	3	4 x 10 min.stabilt tempo, 1 min. jog ml. hver 10 min.	Hurtig fodafvikling + opbygning distance
	4	1 x 20 min. Steady løb	Lethed fodafvikling, hold ” <i>god holdning</i> ” hele vejen
Totalt for uge:		4 pas	120 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
4			
	1	10 x 3 min. let løb med 1 min.gang ml.hver	evt. incl. teknikøvelser ”lydløse” skridt og lethed fodafvikling
	2	6 x 5 min. progressivt løb indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver. hhv: - 5 min. opvarmning (let løb/jog) - 4 x 5 min. prog. Let-> middel intensitet indenfor hver 5min. - 5 min. LET afjog	Opbygning af udholdenhed med god teknik
	3	5 x 8 min.stabilt tempo, 1 min. jog ml. hver 8 min.	Hurtig fodafvikling + opbygning distance
	4	1 x 20 min. Steady løb	Lethed fodafvikling, hold ” <i>god holdning</i> ” hele vejen
	5	1 x 20 min. LET løb	Lethed
Totalt for uge:		5 pas	140 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
5			
	1	1 x 40 min, hhv: - 15 min opvarmning LET løb/jog + evt. øvelser bevægelighed/teknik - 8 x 15 sek. ”teknisk sprint” + 60 sek. LET, LET jog/gang - 15 min. let afjog	
	2	6 x 5 min. progressivt løb indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver. hhv: - 5 min. opvarmning (let løb/jog) - 4 x 5 min. prog. Let-> middel intensitet indenfor hver 5min. - 5 min. LET afjog	Opbygning af udholdenhed med god teknik
	3	5 x 8 min. stabilt tempo, 1 min. jog ml. hver 8 min.	Hurtig fodafvikling + opbygning distance
	4	1 x 20 min. Steady løb	Lethed fodafvikling, hold ” <i>god holdning</i> ” hele vejen
	5	1 x 20 min. LET løb	Lethed
Totalt for uge:		5 pas	150 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
6 LET UGE!			
	1	1 x 20 min. LET løb	Lethed
	2	6 x 5 min. progressivt løb indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver. hhv: - 5 min. opvarmning (let løb/jog) - 4 x 5 min. prog. Let-> middel intensitet indenfor hver 5min. - 5 min. LET afjog	Opbygning udholdenhed med god teknik
	3	1 x 20 min. Steady løb	Lethed fodafvikling
Totalt for uge:		3 pas	60 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
7			
	1	1 x 40 min, hhv: - 15 min opvarmning LET løb/jog + evt. øvelser bevægelighed/teknik - 8 x 15 sek. ”teknisk sprint” + 60 sek. LET, LET jog/gang - 15 min. let afjog	Teknik + Hurtighed
	2	6 x 5 min. progressivt løb indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver. hhv: - 5 min. opvarmning (let løb/jog) - 4 x 5 min. prog. Let-> middel intensitet indenfor hver 5min. - 5 min. LET afjog	Opbygning af udholdenhed med god teknik
	3	4 x 10 min. stabilt tempo, 1 min. jog ml. hver 10 min.	Hurtig fodafvikling + opbygning distance
	4	1 x 20 min. Steady løb	Lethed fodafvikling, hold ” <i>god holdning</i> ” hele vejen
	5	1 x 20 min. LET løb	Lethed

Totalt for uge: 5 pas 150 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
8			
	1	1 x 40 min, hhv: - 15 min opvarmning LET løb/jog + evt. øvelser bevægelighed/teknik - 8 x 15 sek. ”teknisk sprint” + 60 sek. LET, LET jog/gang - 15 min. let afjog	Teknik + Hurtighed
	2	6 x 5 min. progressivt løb indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver. hhv: - 5 min. opvarmning (let løb/jog) - 4 x 5 min. prog. Let-> middel intensitet indenfor hver 5min. - 5 min. LET afjog	Opbygning af udholdenhed med god teknik
	3	2 x 20 min.stabilt tempo, 1 min. jog ml. hver 20 min.	Hurtig fodafvikling + opbygning distance
	4	1 x 30 min. Steady løb	Lethed fodafvikling, hold ” <i>god holdning</i> ” hele vejen
	5	1 x 20 min. LET løb	Lethed

Totalt for uge: **5 pas** **160 minutter.**

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
9			
	1	1 x 40 min, hhv: - 15 min opvarmning LET løb/jog + evt. øvelser bevægelighed/teknik - 8 x 15 sek. ”teknisk sprint” + 60 sek. LET, LET jog/gang - 15 min. let afjog	Teknik + Hurtighed
	2	1 x 30 min, hhv: - 5 min. opvarmning (let løb/jog) - 2 x 10 min. prog. Let-> middel intensitet indenfor hver 10min. - 5 min. LET afjog	Opbygning af udholdenhed med god teknik
	3	1 x 40 min. stabilt tempo, 1 min. jog ml. hver 20 min.	Hurtig fodafvikling + opbygning distance
	4	1 x 30 min. Steady løb	Lethed fodafvikling, hold ” <i>god holdning</i> ” hele vejen
	5	1 x 20 min. LET løb	Lethed

Totalt for uge: **5 pas** **170 minutter.**

Supplerende øvelser

STYRKE:

”LEG” på vippebræt (forbedring af balance med henblik på forebyggelse af at ”vrikke om”).

Almen styrke – ben/baller/lår:

- | | | |
|--------------------------------------|-----------|--|
| - Benbøjninger(squat) | 3 x 10 | (HUSK! Knæ, tær skal pege samme vej) |
| - Udfaldsskridt med kosteskaf | 2 x 10-20 | (bevægelse skal være ”NED” i gulvet – IKKE fremad) |
| - Lægløft | 2 x 10-15 | (op på to, ned på een) |
| - Inderside(klem om bold) | 3 x 10 | |
| - Yderside (sideliggende benløft x2) | 3 x 10 | |

Mave:

- | | |
|------------------------------------|---------|
| - Crunches | 3 x max |
| - Liggende ”kontrolleret ”cykling” | 3 x max |

Lænd:

- | | |
|-------------------------------|--------|
| - Maveliggende krydsbevægelse | 3 x 20 |
| - Knæliggende krydsbevægelse | 3 x 20 |

Udspænding/smidighed - EFTER Løb

Lunekilde

God Fornøjelse – Jens