

Begynderprogram LØB

Kom godt igan med løb på en fornuftig måde, det vil sige via en progression der måske umiddelbart forekommer meget forsigtig – *men* – tålmodighed i den indledende fase er kodeordet for at kunne opnå et kontinuerligt forløb, et forløb uden pauser forårsaget af uhensigtsmæssig stor træningsømhed, eller smerte og eventuelt følgende skade på grund af for stor progression, for hurtigt!

Overordnet focus i hele forløbet:

”hurtigst muligt – med mindst muligt energiforbrug”

TÆNK – ”Lethed!”

Varighed: 9 uger

Focus: Opbygning af grundlæggende udholdenhed

Hensigtsmæssigt arbejdsmonster

Tilvænning væv (sener/ledbånd/bindevæv)

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
1			
	1	10 x 2 min. løb/jog med 1 min.gang ml.hver	Rank holdning ”lydløse” skridt
	2	10 x 2 min. progressivt løb indenfor hver 2 min, med 1 min. gang ml. hver.	Høj skridtfrekvens
	3	2 x 10 min.stabilt tempo, 1 min. gang ml. Hver 10 min.	Lethed fodafvikling
	4		
Totalt for uge:	3 pas	60 minutter.	

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
2			
	1	10 x 2 min. løb/jog med 1 min.gang ml.hver	Rank holdning ”lydløse” skridt og lethed fodafvikling
	2	4 x 5 min. progressivt løb indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver.	Høj skridtfrekvens
	3	2 x 12 min.stabilt tempo, 1 min. gang ml. Hver 10 min.	Lethed fodafvikling, hold ” <i>god holdning</i> ” hele vejen
Totalt for uge:		3 pas	65 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
3			
	1	12 x 2 min. prg løb let->høj intensitet indenfor Hver 2 min. 1min gang ml.set	Rank holdning ”lydløse” skridt og lethed fodafvikling FART, med god fornemmelse!
	2	4 x 6 min. stabilt løb indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver.	Høj skridtfrekvens
	3	1 x 20 min.stabilt tempo.	RYTME/Lethed ”GODT” arbejdsmønster – hele vejen!
Totalt for uge:		3 pas	70 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
4			
	1	4 x 5 min. progressivt løb(let->høj intensitet) indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver.	Høj skridtfrekvens
	2	2 x 10 min. progressivt 1->2, dvs 2. 10 minutters interval Lidt hurtigere end det første. 1 min gang ml.set	opbygning af intensitet/fart Lethed fodafvikling"lydløst"
	3	1 x 20 min.sammenhængende Let løb	Let og smidig som en PUMA! Opbygning af udholdenhed
	4	1 x 20 min.sammenhængende Løb i middel intensitet(rask tempo!)	Høj skridtfrekvens Rank holdning!

Totalt for uge: 4 pas 80 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
5			
	1	4 x 5 min. progressivt løb(let->høj intensitet) indenfor hver 5 min, med 1 min. gang ml. hver.	Høj skridtfrekvens
	2	2 x 10 min. progressivt 1->2, dvs 2. 10 minutters interval Lidt hurtigere end det første. 1 min gang ml.set	opbygning af intensitet/fart Lethed fodafvikling”lydløst”
	3	10 x 3 min. prg løb let->høj intensitet indenfor Hver 3 min. 1min gang ml.set	koordination arm↔ben! Høj skridtfrekvens FART, med god fornemmelse!
	4	1 x 20 min.sammenhængende Løb i middel intensitet(rask tempo!)	RYTME/lethed Rank holdning!

Totalt for uge: 4 pas 90 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
-------------	----------------	-----------------------------	---------------

6 LET UGE!

1	4 x 5 min. progressivt løb(let->høj intensitet) Indenfor hver 5 min, med 1 min.gang ml.set	Høj skridtfrekvens
2	1 x 20min. STEADY sammenhængende løb Lav/middel intensitet	RYTME/Lethed
3	1 x 20 min. LEG med teknik/arbejdsøkonomi Lav/lav middel intensitet	Find ud af hvad føles godt/LET!

Totalt for uge: 3 pas 60 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
7			
	1	4 x 5 min. progressivt løb(let->høj intensitet) Indenfor hver 5 min, med 1 min.gang ml.set	Høj skridtfrekvens
	2	2 x 10min. STEADY sammenhængende løb Lav/middel intensitet, 1 min jog ml.set	RYTME/Lethed opbygning udholdenhed
	3	1 x 20 min. LEG med teknik/arbejdsøkonomi Lav/lav middel intensitet	Find ud af hvad føles godt/LET!
	4	1 x30 min. STEADY sammenhængende løb lav, lav middel intensitet	RYTME og god(åben) holdning hele vejen
Totalt for uge:		4 pas	90 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
8			
	1	4 x 5 min. progressivt løb(let->høj intensitet) Indenfor hver 5 min, med 1 min.gang ml.set	udfordre ⇔ FART!
	2	10 x 3min. progressivt lav->høj indenfor hver 3min. , 1 min jog ml.set	optimering arbejdsmønster optimering teknik
	3	2 x 10 min. progressivt 1->2, 1min gang ml.set 1)lav->middel, 2)middel->høj intensitet	leg med progressiv tankegang
	4	1 x30 min. STEADY sammenhængende løb lav, lav middel intensitet	RYTME og god(åben) holdning hele vejen Lethed fodafvikling
Totalt for uge:		4 pas	100 minutter.

Uge:	pas nr:	Beskrivelse/indhold:	focus:
9			
	1	4 x 5 min. progressivt løb(let->høj intensitet) Indenfor hver 5 min, med 1 min.gang ml.set	udfordre ⇔ FART!
	2	10 x 3min. progressivt lav->høj indenfor hver 3min. , 1 min jog ml.set	optimering arbejdsmønster optimering teknik
	3	2 x 10 min. progressivt 1->2, 1min gang ml.set 1)lav->middel, 2)middel->høj intensitet	leg med progressiv tankegang
	4	1 x30 min. STEADY sammenhængende løb lav, lav middel intensitet	RYTME og god(åben) holdning hele vejen Lethed fodafvikling
Totalt for uge:		4 pas	100 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, tæer 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