

| | |
|------------------------|---|
| Hvad: | 4 ugers løbeprogram med fokus på den aerobe effekttræning. |
| Hvorfor: | En grundlæggende god kondition er et godt udgangspunkt for at kunne træne mere specifikt i sin sportsgren, derudover hjælper det dig til at blive bedre til at restituere. |
| Effekt: | Primært hjertets pumpekapacitet |
| Overførbarehed: | Uanset om du er kajakraer eller fodboldspiller vil du have glæde af at udføre denne form for konditionstræning, da vi primært øger hjertets pumpekapacitet. Dette kan medføre, at du kan træne hårdere og bedre i din specifikke sportsgren. |
| Hvordan: | 3 løbepas om ugen med en blanding af kontinuerligt løb, lange intervaller og korte intervaller (Hvis du er 14 år eller under, anbefales det at du kun udfører 2 løbepas om ugen efter eget valg eller laver andet sport som træning). |

Generel opbygning – hvis man selv vil lege med at lave sine egne intervaller og programmer kan man vælge

| Kontinuerligt løb | Lange intervaller | Korte intervaller |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> 30-40 min løb. | Arbejde: I intervaller af 2-10 min Pause: I intervaller af 1-6 min | Arbejde: I intervaller af 10-120 sek Pause: I intervaller af 5-60 sek. |

I det følgende er der udarbejdet et 4 ugers løbeprogram, hvor der hver uge er et træningspas med, et kontinuerligt løb, et pas med lange intervaller og et pas med korte intervaller.

EliteSilkeborg anbefaler altid at man starter sin træning med **Blok 1 og 2 fra vores BASIS koncept**, der indeholder **Bevægelighed og Agility**. De kan ses i vores BASIS træningsprogrammer. Efterfølgende laves løbeopvarmning og til sidst nedvarmning.

Forklaring til program:

| | |
|----------------------------------|---|
| <i>Opvarmning</i> | Angiver hvor lang tid din løbeopvarmning skal være |
| <i>Løb</i> | Angiver hvor lange intervallerne skal være |
| <i>Pause</i> | Angiver hvor lange pauserne skal være |
| <i>Antal gentagelser</i> | Et interval + en pause gælder for én gentagelse |
| <i>Tid i alt</i> | Angiver den samlede træningspas i de enkelte pas |
| <i>Intensitet på Borgs skala</i> | Angiver hvor hårde intervallerne skal være – Se skema |

God træning!

Referencer: Aerob og anaerob træning: Lars Michalsik og Jens Bangsbo



Borg-skala

| Borg-trin | Oplevelse | Træningseffekt |
|-----------|---|---|
| 6 | Hvile | Ingen 😊 |
| 7 | Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne | Opvarmning / nedvarmning |
| 8 | | |
| 9 | | |
| 10 | | |
| 11 | Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt | Sundhedseffekt - men kræver lang tid |
| 12 | | |
| 13 | | |
| 14 | Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag | Kondition og sundhed for de fleste |
| 15 | | |
| 16 | Hyperventilation Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord | Effektiv kondition - men hård træning |
| 17 | | |
| 18 | Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe | Præstations- og sprintevne |
| 19 | | |
| 20 | | |

| Uge 1 | Opvarmning (min) | Løb | Pause | Antal gentagelser | Tid i alt (min) | Intensitet Borg |
|-------|------------------|--------|-------|-------------------|-----------------|-----------------|
| Dag 1 | 0 | 30 min | 0 min | 1 | 30 | 15 |
| Dag 2 | 5 | 6 min | 2 min | 4 | 37 | 15-16 |
| Dag 3 | 7 | 2 min | 1 min | 8 | 31 | 17 |

| Uge 2 | Opvarmning | Løb | Pause | Antal gentagelser | Tid i alt (min) | Intensitet Borg |
|-------|------------|--------|--------|-------------------|-----------------|-----------------|
| Dag 1 | 0 | 35 min | 0 | 1 | 35 | 15 |
| Dag 2 | 5 | 3 min | 2 min | 6 | 37 | 16 |
| Dag 3 | 7 | 2 min | 40 sek | 9 | 31 | 16 |

| Uge 3 | Opvarmning | Løb | Pause | Antal gentagelser | Tid i alt (min) | Intensitet Borg |
|-------|------------|--------|--------|-------------------|-----------------|-----------------|
| Dag 1 | 0 | 40 min | 0 | 1 | 40 | 15 |
| Dag 2 | 5 | 3 min | 2 min | 7 | 40 | 16 |
| Dag 3 | 10 | 90 sek | 30 sek | 12 | 34 | 16 |

| Uge 4 | Opvarmning | Løb | Pause | Antal gentagelser | Tid i alt (min) | Intensitet Borg |
|-------|------------|--------|-------|-------------------|-----------------|-----------------|
| Dag 1 | 0 | 35 min | 0 | 1 | 35 | 15 |
| Dag 2 | 5 | 3 min | 2 min | 7 | 40 | 17 |
| Dag 3 | 0 | 30 min | 0 | 1 | 30 | 15 |

Fokus:

1. Mange har tendens til at starte for hårdt ud – start lidt lettere
2. Gå i pauserne
3. Løb af med 5-10 min løb efter hård intervaltræning.
4. Stabilitetstræning: Som afslutning på sin træning kan man benytte **Blok 5** fra BASIS træningskonceptet, hvor der er fokus på stabilitet. Derudover kan man udføres alm. Planke + side planke 30-60 sek.

