

Løbeprogram

Nye SIE-elever



SKYUM

— siden 1980 —

Når du starter på Skyum Idrætsefterskole vil du komme til at være fysisk aktiv op til 6-7 timer hver dag. Dette er en meget voldsom stigning for mange, så derfor er det en god ide at bevæge sig lidt i sommerferien så kroppen er klar til Skyum. Skader kan ramme alle men ofte de, som ikke er i god fysisk form.

Her finder du 3 løbeprogrammer som gerne skulle dække alles behov og startudgangspunkt.

1. **Begynder:** For dig som ikke har løbet før og gerne vil stille og roligt i gang.
2. **Øvet:** For dig som sagtens kan løbe 5 KM og gerne vil forbedre dig.
3. **Boldspil Interval:** Specielt boldspil-løbeprogram for øvede løbere.

Gode råd og tips til løbetræningen:

Ruteopmåler:

Her kan du måle hvor langt du har løbet, finde en rute der passer dig, måle hvor hurtigt du har løbet eller finde ud af dit kondital.

www.motion-online.dk/rutemaaler



iPhone eller Android

Det er bevist at musik i ørene under løbetræningen er motiverende og derfor giver hurtigere tider. Med de nye smartphones kan man både få musik til løbeturen, men også få styr på tid og afstand via GPS. Her er nogle gode gratis Apps der kan hjælpe dig:



Endomondo



- Løbeskoene er dit vigtigste redskab når du træner - det er derfor vigtigt at du finder de rigtige sko. Få tjekket din løbestil og fod i din sportsbutik.
- Drik rigeligt de dage du skal træne.
- Klæd dig på i noget behageligt tøj - undgå bomuld nærmest kroppen.
- Drik efter træning og spis et restitutionsmåltid: Lys bolle med pålæg eller frugt.
- Løb på bløde underlag; græs, skovstier eller grusveje
- Løb ikke med feber og anden sygdom.

God træning. Vi ses på Skyum.

1. Begynder

udgangspunkt = 0 KM

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1.dag	5 min. Gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. Gang	5 min. gang 2 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 3 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 10 min. løb 5 min. gang
2.dag	5 min. Gang 1 min. løb 5 min. gang 1 min. løb 3 min. Gang	4 min. gang 3 min. løb 4 min. gang 2 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 6 min. løb 2 min. gang 6 min. løb 1 min. gang
3.dag	5 min. Gang 2 min. løb 4 min. gang 1 min. løb 2 min. Gang	3 min. gang 4 min. løb 3 min. gang 4 min. løb 1 min. gang	3 min. gang 5 min. løb 3 min. gang 5 min. løb 1 min. gang	5 min. gang 2 min. tempoløb 2 min. gang 5 min. løb

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1.dag	2 min. Gang 8 min. løb 2 min. gang 2 min. tempoløb 1 min. Gang	3 min. gang Løb 2 km. i ét stræk 5 min. gang	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang
2.dag	3 min. Gang Løb 1,5 km. i ét stræk 5 min. Gang	2 min. gang 8 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang	3 min. gang Løb 3,5 km. i ét stræk 1 min. gang	Løb 4,5 km. i ét stræk
3.dag	2 min. Gang 7 min. løb 2 min. gang 3 min. tempoløb 1 min. Gang	3 min. gang Løb 2,5 km. i ét stræk 5 min. gang	3 min. gang Løb 3 km. i ét stræk 2 min. gang	2 min. gang 9 min. løb 2 min. gang 8 min. løb 1 min. gang

NB: Løb= moderat behageligt tempo. Tempo = højere tempo end løb. Interval= højere tempo end tempo samt 1-2 min. rolig jogging i pauserne. Fartleg = 3-4 indlagte spurter af forskellig længde.

Husk grundig opvarmning før start. Især før interval træning.

God træning. Vi ses på Skyum.

2. Øvet:

udgangspunkt = 5 KM

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1.dag	5 km. Løb	8 km. fartleg	10 km. Løb	5 km. fartleg
2.dag	Int. 4*500 m. 1 min jogging mellem hvert interval	Int. 5*600 m. 1½ min jogging mellem hvert interval	Int. 5*600 m. 1½ min jogging mellem hvert interval	Int. 5*600 m. 1½ min jogging mellem hvert interval
3.dag	5 km. Løb	10 km. Løb	5 km. Løb	5 km. Løb

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1.dag	10 km. Løb	5 km. Løb	8 km. fartleg	10 km. Fartleg
2.dag	Int. 5*800 m. 2 min jogging mellem hvert interval	Int. 5*1000 m 2 min jogging mellem hvert interval	Int. 4*500 m. 1 min jogging mellem hvert interval	Int. 5*1000 m. 2 min jogging mellem hvert interval
3.dag	5 km. Tempo	8 km. Løb	5 km. Tempo	10 km. løb

NB: Løb= moderat behageligt tempo. Tempo = højere tempo end løb. Interval= højere tempo end tempo samt 1-2 min. rolig jogging i pauserne. Fartleg = 3-4 indlagte spurter af forskellig længde.

Husk grundig opvarmning før start. Især før interval træning.

3. Boldspil interval:

udgangspunkt = 5 KM

- Der løbes med intensitet fra >80% op til spurt, bortset fra lettere restitutions løb mellem intervaller, hvor der løbes med ca. 50%.
- Bogstavet i parentes (f.eks. (B)) angiver intensiteten i træningen, dvs. i dette tilfælde skal intervallerne gennemføres med max. løbehastighed/tempo og ca. 95 % af max. puls.
- Hvis der er behov for at "spare på benene", kan træningen helt eller delvist gennemføres på kondicykel.

Træningsområder	Forventet puls under intervaller
A: Spurt	
B: Max tempo	5 slag under max (ca. 95%)
C: Nær max tempo	15 pulsslag under max (ca. 90%)
D: Udholdenhed	25 pulsslag under max (ca.80%).

	Uge 1	Uge 2	Uge 3	Uge 4
1.dag	5-7 km. Løb	8 * 2 min (C) 1 min pause efter hvert interval	4 * 4 min løb (C) 2 min pause efter hvert interval	1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1 min (B) 3 min pause efter hvert interval
2.dag	4 * 4 min løb (C) 2 min pause efter hvert interval	1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1 min (B) 3 min pause efter hvert interval	6 * 3 min (C) 3 min pause efter hvert interval	5-7 km. Løb
3.dag	6 * 3 min (C) 3 min pause efter hvert interval	5-7 km. Løb	8 * 2 min (C) 1 min pause efter hvert interval	4 * 4 min løb (C) 2 min pause efter hvert interval

	Uge 5	Uge 6	Uge 7	Uge 8
1.dag	6 * 3 min (C) 3 min pause efter hvert interval	5-7 km. Løb	8 * 2 min (C) 1 min pause efter hvert interval	4 * 4 min løb (C) 2 min pause efter hvert interval
2.dag	8 * 2 min (C) 1 min pause efter hvert interval	4 * 4 min løb (C) 2 min pause efter hvert interval	1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1 min (B) 3 min pause efter hvert interval	6 * 3 min (C) 3 min pause efter hvert interval
3.dag	1, 2, 3, 4, 4, 3, 2, 1 min (B) 3 min pause efter hvert interval	6 * 3 min (C) 3 min pause efter hvert interval	5-7 km. Løb	8 * 2 min (C) 1 min pause efter hvert interval

God træning. Vi ses på Skyum.