

FORSLAG TIL SUPPLERENDE TRÆNING FOR 10-KÆMPERNE

Vi vil anbefale deltagerne på 10-kæmperne at træne tre gange om ugen, hvilket vil sige, at det vil være godt, hvis du træner yderligere én gang om ugen på egen hånd, med venner, bekendte, kollegaer eller andre. Ofte er det nemmere at komme afsted, hvis du har aftaler med andre, og I kan motivere hinanden.

En del lidt større foreninger tilbyder tre eller flere ugentlige træningspas, så her kunne du måske fristes til at træne de to ugentlige træningspas med 10-kæmperne og derudover snuppe en træning på et andet hold, når du for alvor begynder at mærke formfremgangen. Du bør kun træne en tredje gang i foreningsregi, hvis det er et hold du umiddelbart kan følge med tempomæssigt. Det er let at blive revet med (særligt når det går godt), men kan også være farligt i forhold til skader. Det vil ofte være bedst at træne for sig selv, eller med personer der har et niveau, hvor du ikke bliver presset. Tag eventuelt en snak med en af dine klubtrænere, hvis du overvejer at følge et af foreningens andre hold og som kan vurdere, om det vil være sikkert.

Her er tre forslag til supplerende programmer for 10-kæmperne på tredje (og fjerde) træningsdag.

Generelt

Programmet er vejledende og til inspiration og kan justeres efter behov – tag eventuelt en snak med en af dine klubtrænere, som kan hjælpe dig med at matche programmet til lige præcis til dig og din situation. Husk også, at du ikke må blive en slave af dit program. Oplever du problemer i form af ømhed eller ligefrem skader, træthed, sygdom eller usædvanlig uoplagthed, bør du tage en snak med din træner og stå over eller træne mindre end programsat.

Rækkefølgen af ugens pas er underordnet, men erfaringsmæssigt har du større chance for at lykkes med at gennemføre den planlagte træning, hvis træningen er i faste rammer. Det vil sige at du uge efter uge træner på de samme dage og samme tidspunkter. Det giver sig selv i forhold til foreningstræningen, men gælder også den tredje træningsdag. I forhold til at få træningen gennemført kan de være en rigtig god ide at alliere sig med en eller flere venner, bekendte, kollegaer og/eller andre og aftale at træne sammen denne dag. I forbindelse med fællestøtningerne kommer du til at lave både styrketræning og anden supplerende træning, så det er vigtigere at træne nogle ekstra minutter om ugen med en højere puls end at lave mere styrketræning, med mindre der er helt særlige grunde til det (fx anbefalinger fra egen læge eller fysioterapeut). Fordel så vidt muligt træningen mest muligt over ugen, og forsøg særligt at undgå at løbetræne to dage i træk.

Program 1 for 10-kæmperne, træningsdag 3

Dette program er for dig, der vil løbe tre gange hver anden uge og i de øvrige uger løbe to gange (fællestræningspassene) mens det tredje pas er alternativ udholdenhedstræning.

| | |
|--------|--|
| Uge 1 | 45 min. cykling, gerne spinning eller mountainbike (MTB) |
| Uge 2 | 15-20 min. alm. løb |
| Uge 3 | 20-30 min. svømning (inkl. pauser) og gerne cykling til og fra svømmehallen |
| Uge 4 | 25 min. alm. løb |
| Uge 5 | 20 min. cykling, 15 min. crosstrainer og 10 min. ro-ergometer |
| Uge 6 | 20-30 min. alm. løb |
| Uge 7 | 45-60 min. cykling, gerne spinning eller MTB |
| Uge 8 | 20-30 min. alm. løb |
| Uge 9 | 30 min. svømning (inkl. pauser) og gerne cykling til og fra svømmehallen |
| Uge 10 | 20-30 min. alm. løb |
| Uge 11 | 15 min. cykling, 15 min. crosstrainer og 15 min. ro-ergometer |
| Uge 12 | 20 min. alm. løb (i denne uge løbes eventuelt testløb, så træningen er forholdsvis let) |
| Uge 13 | 20 min. alm. løb (i denne uge løbes eventuelt afslutningsevent, så træningen er forholdsvis let) |

Løbetræningen

Al løb foregår i almindelig tempo. *Alm.* betyder løb i et tempo du føler, er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt, du ikke løber hurtigere end at du føler et vist overskud, og når du er færdig har fornemmelsen af at du godt kunne have løbet lidt længere eller hurtigere.

Du bør ikke løbere længere end angivet, heller ikke selvom du føler dig klar til det.

Sørg for at variere dine ture med hensyn til løbeterræn og underlag, så det ikke altid er den samme type terræn (fladt, kuperet eller meget bakket) eller underlag (grus, skovvej, asfalt osv.), du løber i.

Træningen er minutbaseret. Foretrækker du at løbe kilometer, så omregn med en faktor 5½-6, således at fx 30 min. bliver til 5-5½ km.

Du bør ikke løbere længere end angivet, heller ikke selvom du føler dig klar til det.

Den alternative udholdenhedstræning

Vælg alternative discipliner efter lyst, og hvad der er muligt. Det er vigtigt, du kan overskue aktiviteten, og præcis hvilken aktivitet, du vælger, skal afhænge af hvad du er mest motiveret for, og hvad der umiddelbart er oplagt og kan lade sig gøre. Det er ikke muligt at fremhæve én aktivitet som bedre end de andre, blandt de angivne aktiviteter i programforslaget. Det er blot vigtigt, at du vælger discipliner, hvor du får pulsen op og det skal ikke være discipliner, der inkluderer løb, spring og hop.

Skift gerne mellem forskellige alternative aktiviteter fra uge til uge.

Forslag til alternative aktiviteter:

- Cykling (almindelige cykelture, spinning, motionscykel, mountainbike)
- Svømning eller løb i vand
- Ro-ergometer (romaskine), roning, kajak
- Crosstrainer eller andre lignende maskiner du finder i fitnesslokalerne
- Rulleskøjtølb, rulleski eller langrendsmaskine

Du behøver ikke være fokuseret på at disse aktiviteter skal foregå med høj intensitet eller i lang tid. Har de alternative aktiviteter en varighed som angivet ovenfor er det rigtig godt. Det er ikke muligt at lave disse aktiviteter uden at få sved på panden og sætte gang i forbrændingen, og dermed er du på helt rette vej. Transport i form af cykling til arbejde eller andet, tæller naturligvis med som alternativ træning.

Program 2 for 10-kæmperne, træningsdag 3

Dette program er beregnet til dig, der gerne vil løbetræne tre gange om uge, således at én træning om ugen foregår på egen hånd. Du bør være vant til at løbetræne mindst to gange om ugen, før du følger dette program.

| | |
|--------|--|
| Uge 1 | 20 min. roligt løb |
| Uge 2 | 20 min. alm. løb |
| Uge 3 | 25 min. roligt løb |
| Uge 4 | 20 min. alm. løb |
| Uge 5 | 25 min. roligt løb |
| Uge 6 | 25 min. alm. løb |
| Uge 7 | 20-30 min. roligt løb |
| Uge 8 | 20-30 min. alm. løb |
| Uge 9 | 30-40 min. roligt løb |
| Uge 10 | 20-30 min. alm. løb |
| Uge 11 | 30-40 min. alm. løb |
| Uge 12 | 20 min. alm. løb (i denne uge løbes eventuelt testløb, så træningen er forholdsvis let) |
| Uge 13 | 20 min. alm. løb (i denne uge løbes eventuelt afslutningsevent, så træningen er forholdsvis let) |

Løbetræningen

Al løb foregår i roligt eller almindelig tempo.

Roligt betyder at løbeturen løbes bevidst roligt, det vil sige en smule langsommere end det tempo, du naturlig ville finde ind i.

Alm. betyder løb i et tempo, du føler er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt, du ikke løber hurtigere, end at du føler et vist overskud, og når du er færdig har fornemmelsen af, at du godt kunne have løbet lidt længere eller hurtigere.

Sørg for at variere dine ture med hensyn til løbeterræn og underlag, så det ikke altid er den samme type terræn (fladt, kuperet eller meget bakket) eller underlag (grus, skovvej, asfalt osv.) du løber i.

Træningen er minutbaseret. Foretrækker du at løbe kilometer, så omregn med en faktor 5½-6, således at fx 20 min. bliver til ca. 3½ km.

Du bør ikke løbere længere end angivet, heller ikke selvom du føler dig klar til det.

Vil du træne mere end programsat, bør det være alternativ udholdenhedstræning og ikke løb. Enten på en separat træningsdag eller i forbindelse med en løbetur, fx ved at du cykler ud til skoven, løbetræner i skoven og cykler hjem igen. Har du adgang til fitnessfaciliteter kan du også kombinere en løbetur med fx en tur i roergometeret eller på crosstraineren (maskiner, du typisk finder i fitnesslokalerne), eller vælge nogle HELT andre aktiviteter, fx yoga. Træningsaktiviteter, der inkluderer løb, spring og hop, er ikke anbefalelses-værdige.

God træning!

Program 3 for 10-kæmperne, træningsdag 3 og 4

For den rigtig hårde banan, dig gerne vil træne meget, og som har en træningsbaggrund, hvor du er vant til at træne tre gange om ugen (heraf 2-3 gange løb), kan 10-kæmpernes program 1 og 2 kombineres. Således ender du op med et program, hvor du løber skiftevis tre og fire gange om ugen, og i uger med "kun" tre løbepas træner alternativt den fjerde dag. Nedenstående er således med små justeringer Program 1 og 2 lagt sammen.

- | | |
|--------|--|
| Uge 1 | Træningsdag 3: 20 min. roligt løb Træningsdag 4: 30-45 min. cykling, gerne spinning eller mountainbike (MTB) |
| Uge 2 | Træningsdag 3 og 4: 15-20 min. alm. løb begge dage |
| Uge 3 | Træningsdag 3: 25 min. roligt løb Træningsdag 4: 20-30 min. svømning (inkl. pauser) og gerne cykling til og fra svømmehallen |
| Uge 4 | Træningsdag 3 og 4: 2 * 20-25 min. alm. løb begge dage |
| Uge 5 | Træningsdag 3: 25 min. roligt løb Træningsdag 4: 20 min. cykling, 15 min. crosstrainer og 10 min. ro-ergometer |
| Uge 6 | Træningsdag 3 og 4: 2 * 20-30 min. alm. løb begge dage |
| Uge 7 | Træningsdag 3: 20-30 min. roligt løb Træningsdag 4: 45-60 min. cykling, gerne spinning eller MTB |
| Uge 8 | Træningsdag 3 og 4: 2 * 20-30 min. alm. løb begge dage |
| Uge 9 | Træningsdag 3: 30-40 min. roligt løb Træningsdag 4: 30 min. svømning (inkl. pauser) og gerne cykling til og fra svømmehallen |
| Uge 10 | Træningsdag 3 og 4: 2 * 20-30 min. alm. løb begge dage |
| Uge 11 | Træningsdag 3: 30-40 min. alm. løb Træningsdag 4: 15 min. cykling, 15 min. crosstrainer og 15 min. ro-ergometer |
| Uge 12 | Træningsdag 3 og 4: 2 * 20 min. alm. løb (i denne uge løbes eventuelt testløb, så træningen er forholdsvis let). Føler du dig træt, og har brug for at være ekstra frisk til testløbet, udgår det ene træningspas. |
| Uge 13 | Træningsdag 3 og 4: 2 * 20 min. alm. løb (i denne uge løbes eventuelt afslutningsevent, så træningen er forholdsvis let). Føler du dig træt, og har brug for at være ekstra frisk til afslutningseventen, udgår det ene træningspas. |

Løbetræningen

Al løb foregår i roligt eller almindelig tempo.

Roligt betyder at løbeturen løbes bevidst roligt, det vil sige en smule langsommere end det tempo, du naturligt ville finde ind i.

Alm. betyder løb i et tempo, du føler er passende afhængigt af din oplagthed. Det er vigtigt, du ikke løber hurtigere end, at du føler et vist overskud, og når du er færdig har fornemmelsen af, at du godt kunne have løbet lidt længere eller hurtigere.

Sørg for at variere dine ture med hensyn til løbeterræn og underlag, så det ikke altid er den samme type terræn (fladt, kuperet eller meget bakket) eller underlag (grus, skovvej, asfalt osv.), du løber i.

Træningen er minutbaseret. Foretrækker du at løbe kilometer, så omregn med en faktor 5½-6, således at fx 30 min. bliver til ca. 5-5½ km.

Du bør ikke løbere længere end angivet, heller ikke selvom du føler dig klar til det.

Den alternative udholdenhedstræning

Vælg alternative discipliner efter lyst og hvad der er muligt. Det er vigtigt, du kan overskue aktiviteten, og præcis hvilken aktivitet du vælger, skal afhænge af, hvad du er mest motiveret for, og hvad der umiddelbart er oplagt og kan lade sig gøre. Det er ikke muligt at fremhæve én aktivitet som bedre end de andre, blandt de angivne aktiviteter i programforslaget. Det er blot vigtigt, at du vælger discipliner, hvor du får pulsen op og det skal ikke være discipliner, der inkluderer løb, spring og hop.

Skift gerne mellem forskellige alternative aktiviteter fra uge til uge.

Forslag til alternative aktiviteter:

- Cykling (almindelige cykelture, spinning, motionscykel, mountainbike)
- Svømning eller løb i vand
- Ro-ergometer (romaskine), roning, kajak
- Crosstrainer eller andre lignende maskiner du finder i fitnesslokalerne
- Rulleskøjteløb, rulleski eller langrendsmaskine

Du behøver ikke være fokuseret på at disse aktiviteter skal foregå med høj intensitet eller i lang tid. Har de alternative aktiviteter en varighed som angivet ovenfor er det rigtig godt. Det er ikke muligt at lave disse aktiviteter uden at få sved på panden og sætte gang i forbrændingen, og dermed er du på helt rette vej.

Transport i form af cykling til arbejde eller andet, tæller naturligvis med som alternativ træning.

God træning!