

## FORSLAG TIL SUPPLERENDE TRÆNING FOR 5-KÆMPERNE

Vi vil anbefale deltagerne på 5-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, eller 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 5-kæmperne og derudover snuppe en træning på et andet hold, når du for alvor begynder at mærke formfremgangen. Umiddelbart vil vi IKKE anbefale, at du supplerer træningen med et ekstra foreningspas (med mindre det er sammen med løbere fra 5-kæmperne), da det er vores erfaring, at mange let at blive revet med og få trænet mere (hurtigere og/eller længere) end de burde, hvilket let fører til skader.

Nedenfor finder du tre forslag til programmer for tredje 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 fællestræningerne 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 5-kæmperne, træningsdag 3

For dig, der vil løbe to gange om ugen (5-kæmpernes fællestreninger) og træne alternativt den tredje gang. Dette program er oplagt for dig, der har været vant til at løbetræne én gang om ugen og/eller som har erfaret at være én af dem, der let bliver skadet.

Uge 1	30 min. cykling
Uge 2	15 min. crosstrainer og 10 min. ro-ergometer
Uge 3	30 min. cykling
Uge 4	20 min. svømning (inkl. pauser) og gerne gang eller cykling til og fra svømmehallen
Uge 5	30-45 min. cykling, gerne spinning
Uge 6	10 min. rask gang på bånd med 4,% hældning, 10 min. crosstrainer* og 10 min. ro-ergometer
Uge 7	45 min. cykling, gerne spinning eller mountainbike (MTB)
Uge 8	20-30 min. svømning (inkl. pauser) og gerne gang eller cykling til og fra svømmehallen
Uge 9	10 min. rask gang på bånd med 4,% hældning, 10 min. crosstrainer og 10 min. fuld gas på cykel
Uge 10	45-60 min. cykling, gerne spinning eller MTB
Uge 11	10 min. rask gang på bånd med 4,% hældning, 10 min. crosstrainer, 10 min. cykling og 10 min. ro-ergometer
Uge 12	30 min. cykling, gerne spinning eller MTB
Uge 13	20 min. svømning inkl. pauser og gerne gang eller cykling til og fra svømmehallen.

#### Yderligere bemærkninger

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!

## Program 2 for 5-kæmperne, træningsdag 3

For dig, der vil starte med at træne alternativt på tredje træningspas og gradvist overgår til tre løbetræningspas om ugen. Dette program passer til de fleste deltagere på 5-kæmperholdene, og er en gylden middelvej, hvis ikke du synes Program 1 er udfordrende nok løbemæssigt, og Program 3 er i overkanten hårdt, eller du ikke var vant til at løbetræne to gange om ugen inden 5-kæmper-forløbet startede.

Uge 1	30-45 min. cykling
Uge 2	15 min. løb, tag eventuelt pauser undervejs
Uge 3	45 min. cykling, gerne spinning eller mountainbike (MTB)
Uge 4	20 min. løb, tag eventuelt pauser undervejs
Uge 5	20-30 min. svømning (inkl. pauser) og gerne gang eller cykling til og fra svømmehallen
Uge 6	20 min. løb, tag eventuelt pauser undervejs
Uge 7	45 min. cykling, gerne spinning eller MTB
Uge 8	20-25 min. løb
Uge 9	20-30 min. svømning (inkl. pauser) og gerne gang eller cykling til og fra svømmehallen
Uge 10	20-30 min. løb
Uge 11	20-30 min. løb
Uge 12	30 min. cykling (i denne uge løbes eventuelt testløb, så træningen er forholdsvis let)
Uge 13	20 min. 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 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 20 min. bliver til ca. 3½ 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!

### Program 3 for 5-kæmperne, træningsdag 3

Dette program er for dig, der vil tre løb tre gange om ugen. Forudsætningen for at følge dette program er, at du i udgangspunktet har løbet to gange om ugen, og allerhelst vil løbe frem for at lave alternativ træning.

Uge 1	15 min. roligt løb
Uge 2	15 min. alm. løb
Uge 3	20 min. roligt løb
Uge 4	15 min. alm. løb
Uge 5	20 min. roligt løb
Uge 6	20 min. alm. løb
Uge 7	20-30 min. roligt løb
Uge 8	20 min. alm. løb
Uge 9	20-30 min. roligt løb
Uge 10	20-30 min. alm. løb
Uge 11	30 min. roligt løb
Uge 12	15 min. alm. løb (i denne uge løbes eventuelt testløb, så træningen er forholdsvis let)
Uge 13	15 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 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 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!