

FORSLAG TIL SUPPLERENDE TRÆNING FOR BEGYNDERHOLDET

For de fleste på begynderholdet vil to gange træning om ugen give en formfremgang.

Det er dog allerede på dette niveau at tre ugentlige træningspas vil være endnu bedre, og særligt hvis du kommer fra i forvejen at træne to gange om ugen. Det er dog på ingen måde et krav, og du kan sagtens følge begynderholdets træning, hvis du træner to gange om ugen.

At træne tre gange om ugen har erfaringsmæssigt den positive effekt, at træningen lettere bliver en del af dagligdagen og rutinen. 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 Begynderholdet, 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 Begynderholdet), 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 er et forslag til ugens tredje træningspas for Begynderholdsdeltagere.

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).

Forslag til program for Begynderholdets løbere, træningsdag 3

Tanken bag programmet er gradvist at tilvænne dig til at træne tre gange løb om ugen, men til en start er de fleste træningspas på egen hånd af alternativ karakter (anden træning end gang og løb, som får pulsen i vejret).

Hvis forløbet som forventet er gået godt, kan du efter 13 uger, hvis du er motiveret for det og skadesfri, løbe tre små ture á 15-30 min. hver uge.

| | |
|--------|---|
| Uge 1 | 20-30 min. cykling |
| Uge 2 | 20-30 min. rask gang |
| Uge 3 | 20 min. svømning (inkl. pauser) og gerne gang eller cykling til og fra svømmehallen |
| Uge 4 | 30 min. cykling |
| Uge 5 | 20 min. blandet gang og løb |
| Uge 6 | 30 min. cykling, gerne med nogle hårde bakker undervejs eller i form af spinning |
| Uge 7 | 20 min. på crosstrainer, gerne med små pauser undervejs |
| Uge 8 | 10 min. cykling + 20 min. gang og løb + 10 min. cykling (fx cykl ud til skoven, løb en tur og cykl tilbage) |
| Uge 9 | 20 min. blandet gang og løb |
| Uge 10 | 30 min. cykling, gerne nogle hårde bakker eller fx spinning |
| Uge 11 | 20 min. blandet gang og løb |
| Uge 12 | 20 min. svømning (inkl. pauser) og gerne gang eller cykling til og fra svømmehallen |
| Uge 13 | 20 min. blandet gang og løb |

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!