

## Hechmann metoden – løb langsomt for at blive hurtigere

Musklernes fedtforbrændingskapacitet = Udholdenhed, som øges ved løb i lavt tempo. Jo bedre udholdenhed, desto højere fart kan du holde på længere distancer (10km og opefter). Vi bliver dygtigere til at bruge fedt som energikilde i stedet for kulhydrat og kan dermed holde højere tempo over længere tid.

Udholdenhed kan ikke stå alene. Det kræver høj iltoptagelse, altså god kondition.

**Restitutionstræning:** 3-5 uger efter et hårdt løb.

**Grundtræning:** 12-24 uger. Skal udvikle kroppens udholdenhed og forberede kroppen til specifik træning.

**Specifik træning:** 12-15 uger til at blive hurtigere på specifik distance.

AT tempo = anaerobe tærskelfart = 15 km tempo (all out) eller midt mellem 10 km og halvmaraton tempo

Prioriteret rækkefølge over de vigtigste elementer i træningen:

- Stabilitet i træningen, Ugentlig distance, Langtur (25 % af ugens distance, max 2,5 time), Intervaller eller fartleg (10% - 20%)

Det er vigtigt, når man træner til maraton, at holde intensiteten nogenlunde konstant og i stedet arbejder mere specifikt og varieret med hyppigheden og tidsforbruget. Variation i din træning er nøgleordet til succes!

Indvirkning på løbeøkonomi (i prioriteret rækkefølge):

**udholdenhed:** evnen til at fedtforbrænde ved høj hastighed

**koordination:** tekniktræning betyder løb med ret krop, landing under tyngdepunkt, kadence 170-180, land midt på foden. Træn det et par gange om ugen, f.eks. når du løber langsomt. Koordinationsøvelser (super six).

**hurtighed:** speed & agilitytræning. Acceleration og sprinter.

**styrke:** coretræning, squats, lounges, planke, sideplanke, mavebøjninger 2-3 gange pr uge, 10-25 min hver gang.

Find resultat af 10-minutter og 60-minutter max test på [hechmannsport.dk](http://hechmannsport.dk). Du får dine egne 9 individuelle zoner:

| An3  | An2  | An1  | AT   | Ae3  | Ae2  | Ae1  | Jog  |
|------|------|------|------|------|------|------|------|
| 3:55 | 4:00 | 4:10 | 4:20 | 4:25 | 4:40 | 5:10 | 5:30 |

**Jog:** Restitutionstræning

**Ae1:** Let aerob intensitet

**Ae2:** Moderat aerob intensitet

**Ae3:** Høj aerob intensitet

**AT:** Tærskeltræning (det tempo, du maksimalt kan opretholde i en time)

**An1:** Lange intervaller, ca. 10 km tempo

**An2:** Mellemlange intervaller, ca. 5 km tempo

**An3:** Korte intervaller, ca. 3 km tempo

**An4:** Sprint og maksimal intensitet

[SE TRÆNINGSPROGRAM FOR HOLD 2 PÅ DETTE LINK](#)

**VARIATION – STABILITET – TEKNIKTRÆNING - STYRKETRÆNING - VÆGT – KOST - SØVN**

## GRUNDTRÆNING

Dit fokus under grundtræningen er at forbedre din udholdenhed. Det betyder, at stort set al din træning skal foregå i de aerobe træningszoner op til AT-tempo. Mere specifikt er målet at styrke din fedtforbrænding på tværs af det aerobe spektrum, så du optimerer de fire zoner langsommere end AT. Din grundtræning kommer dog ikke til at bestå af 100 % udholdenhedstræning, for du kommer også til at arbejde med din løbeøkonomi i form af koordinations-, hurtigheds- og styrketræning (for eksempel teknikøvelser, speed og agility-træning og styrkeløb).

Hos helt almindelige motionsløbere oplever jeg ofte, at fedtforbrændingen er relativt lav helt nede i jog- og Ae1-zonen. Den eneste måde at ændre dette på er ved at træne mange kilometer i disse zoner. Ved at træne din fedtforbrænding i de langsomme aerobe zoner lægger du samtidig kimen til at forbedre den i de hurtigere aerobe zoner, og det er forudsætningen for, at du kan flytte din AT-hastighed opad og dermed blive hurtigere på de lange distancer, især halvmaraton og maraton.

Der er som sagt et øvre genetisk loft for, hvor meget du kan øge din fedtforbrænding. Men uanset hvad kan du nå ret langt med træning – meget længere end med konditionstræning. Derfor vil jeg gerne slå fast (igen, igen), at det er alfa og omega for dig som langdistanceløber at træne din fedtforbrænding, så du får en bedre udholdenhed og dermed kan holde en given aerob hastighed i længere tid. Du skal simpelthen lære din brændstofmotor at udnytte energidepoterne optimalt, så du bliver i stand til at løbe længere på literen.

Det gør du mest effektivt gennem en længerevarende grundtræningsperiode.

## STYRKELØB

Hechmann foretrækker at løbere inkorporerer styrketræningen i selve løbet, deraf betegnelsen styrkeløb. Det praktiseres på en forholdsvis stejl bakke af passende længde:

- Find en egnet bakke. Den skal være ret stejl og ca. 40-60 meter lang.
- Løb op ad bakken med fokus på høje knæløft og kraftigt afsæt.
- Slå over i let sprint, når du når toppen, ca. 20-30 meter.
- Jog 2-3 minutter, inden du gentager

### DERFOR SKAL DU LØBE LANGSOMT

Der er primært 4 argumenter for, at du skal løbe langsomt. Det handler om at undgå skader og ikke mindst **træne den afgørende fedtforbrænding.**

**DU SKÅNER KROPPEN** for den belastning, den hårde træning udsætter dig for. Det betyder mindre risiko for skader og overtræning og mindre restitutionstid mellem hver træning.

effektiv måde at danne energi på. Faktisk dannes der 3 gange så meget energi ved omsætning af fedt som ved omsætning af kulhydrat, som ellers er det brændstof, vores krop kan bruge, når der skal dannes energi. Samtidig er fedtet en nærmest udtømmelig kilde til energi. Mens din krop typisk rummer nok kulhydrat til, at du kan løbe i 1-2 timer, giver bare 5 kg fedt (svarende til en ekstremt lav fedtprocent på 7-8 pct.) dig energi nok til at løbe nonstop i to døgn!

**FORBEDRET UDHOLDENHED** De mange lange ture styrker din udholdenhed. Det betyder, at dine muskler kan arbejde i længere tid, før de bliver trætte. Det er en fordel allerede på distancer over et par kilometer.

Selvom fedtet er et ekstremt effektivt brændstof, er det ikke lige så lettilgængeligt som kulhydrat, og kroppen vil foretrække at bruge kulhydrat frem for fedt – især når du løber stærkt. Det kræver derfor tilvænning og træning at lære kroppen at bruge fedt som energikilde. Og her kommer de rolige ture ind i billedet. Når intensiteten er tilpas lav, vil energien komme fra fedt, og jo mere du træner ved de intensiteter, hvor kroppen bruger en vis andel af fedt, jo bedre bliver din krop også til det. Det handler dog ikke kun om at løbe langsomt, men at variere mellem jog og lidt hurtigere tempo for på den måde at vænne kroppen til at bruge fedt, også når intensiteten ryger i vejret.

**STÆRKERE FUNDAMENT** De langsomme ture styrker din såkaldte aerobe base. Det betyder, at dine muskler udvikler flere små blodkar – kapillærer. Det gør dem bedre til at optage ilt. Kroppens blodmængde øges, og dine led og sener bliver stærkere. Det danner tilsammen den base, du bygger oven på, når du går i gang med den hårdere træning. Og jo stærkere basen er, jo stærkere bliver du som løber.

**BEDRE FEDTFORBRÆNDING** De rolige ture og temposkiftene inden for en relativt lav intensitet træner din evne til at bruge fedt som brændstof. Og det er en kæmpe fordel, især på længere løbeture over en time, for fedtforbrænding er et ekstremt ef-