

5, 10, 21 km

Bliv en (endnu) bedre løber

Er du klar til at løbe hurtigere eller længere – eller måske begge dele? Så snør skoene, for her får du opskriften og sommerens bedste løbeprogrammer til både den korte og lange distance.

Der er mange veje til at blive en bedre løber, og de handler bl.a. om at få mere styrke og fart i benene. De mest effektive metoder er:

*** TRÆN INTERVALLER.** Det gør dig hurtigere og forbedrer din kondition. Intervaltræning kan laves alle vegne, men er særlig godt at lave på en atletikbane. Så har du en helt præcis distance og kan nemt holde styr på dine tider per omgang. Læg ud med små korte intervaller: 2 x 100 meter, 2 x 200 meter og 2 x 300 meter, så benene gradvist vænner sig til belastningen og lærer at komme op i tempo. Tag en kort pause efter hver omgang og se, om du kan slå din første tid i næste runde.

*** STYRK DIN KOORDINATION.** Det er vigtigt at lave koordinationsøvelser, inden du går i gang med intervaltræning. Det sørger for at løsne kroppen godt op og gøre dig fysisk klar. Det forebygger også skader og giver dig mere overskud i dit løb. Du kan træne din koordination med f.eks. 2 x 50 meter med høje knæløft, 2 x 50 meter med hælspring, 2 x 50 meter med gadedrengehopp og 2 x 50 meter løbespring (lange løbeskridt, hvor du laver et kraftigt afsæt og får et langt svæv).

*** VARIER UNDERLAGET.** Når du løber på forskellige slags underlag, undgår du at belaste din krop ensidigt på f.eks. den hårde asfalt. Veksler du mellem ture på små stier, skovbund, strand og græs, mindsker du både din risiko for skader, og du bliver også en stærkere og mere alsidig løber af det.

*** GØR DIN LØBEØKONOMI BEDRE.** Den er alt afgørende, hvis du ønsker at løbe både en 5 km og et halvmaraton på en god tid. Det handler om at bruge så få kræfter som muligt under løbet og få maksimalt udbytte af hvert enkelt afsæt og skridt. Det sikrer, at du har mere overskud til at holde et godt tempo hele vejen til målstregen. Du kan give din løbeøkonomi et løft ved at lave trappetræning (løb på trapper), som bl.a. træner din landing og din skridtlængde.

*** TRÆN PÅ BAKKER.** Du kan bruge bakketræning som afveksling til intervallerne med spurt. Bakketræning forbedrer din styrke og kraft især i baldemusler, lægmuskler og musklerne på forsiden af låret. Find en lang bakke på ca. 100 meter, som du løber op ad og går ned ad. Byg den gradvist op i mindre bidder, så du ikke fra starten løber helt op på toppen.

Af Elise Marie Lehman

TRÆN
STYRKE &
INTERVAL

Eksperten



Peter Liljensten er løbecoach, personlig træner og kostvejleder. Laver personlige træningsforløb for alle, der er klar på forandring og nye resultater. Se mere på lobecoach-kbh.dk og [facebook.com/peterliljensten.dk](https://www.facebook.com/peterliljensten.dk)

➔ Intervalprogram

Til dig, der gerne vil løbe hurtigere

Vil du gerne løbe hurtigere? På bare 8 uger kan du blive både hurtigere og bedre på din favoritdistance, uanset om den er 5 eller 10 kilometer.

		SVINGERØVELSER	KOORDINATIONSØVELSER	INTERVALTRÆNING	
MANDAG	FRI				
TIRSDAG	10 min. opvarmning: let løb	Bagudspark – 10 repetitioner på hvert ben Diagonalløft (arm og modsat ben) – 10 repetitioner på hvert ben Sidelæns sving med benene – 10 repetitioner på hvert ben	50 meter høje knæ 50 meter hælsparke 2 x 50 gadedrengehøp 2 x 50 løbespring	2 x 200 meter spurt (1 minuts pause mellem intervallerne) 3 x 200 meter spurt (1½ minuts pause mellem intervallerne) 2 x 200 meter spurt (1 minuts pause mellem intervallerne)	10 minutters afjogning i roligt tempo (husk udstrækning af hoftebøjler, baglår, balder, forlår og læg, hvis du føler behov for det)
ONSDAG	5 km restitutionsløb i et behageligt tempo				
TORS DAG	10 min. opvarmning: let løb	Bagudspark – 10 repetitioner på hvert ben Diagonalløft (arm og modsat ben) – 10 repetitioner på hvert ben Sidelæns sving med benene – 10 repetitioner på hvert ben	50 meter høje knæ 50 meter hælsparke 2 x 50 gadedrengehøp 2 x 50 løbespring	2 x 200 meter spurt (1 minuts pause mellem intervallerne) 3 x 200 meter spurt (1½ minuts pause mellem intervallerne) 2 x 200 meter spurt (1 minuts pause mellem intervallerne)	10 minutters afjogning i roligt tempo (husk udstrækning af hoftebøjler, baglår, balder, forlår og læg, hvis du føler behov for det)
FREDAG	FRI				
LØRDAG	7 km på en kuperet rute (bakketræning)				
SØNDAG	5 km restitutionsløb i et behageligt tempo				

STYRKETRÆNING GØR DIG TIL EN BEDRE LØBER

For at blive en god løber skal du selvfølgelig løbe. Men du bliver også markant bedre – både hurtigere og mere udholdende – af at krydstræne andre discipliner, der ikke direkte handler om løb, men om at øge din styrke og kropsholdning.

*** CORETRÆNING.** Træning af ryg og mave giver dig en god holdning, der hjælper dig til at forblive oprejst og ikke falde sammen på sidste del af løbeturen – uden at det kræver en kraftpræstation i sig selv. Begynd f.eks. med planken i 20 sekunder og sideplanken i 20 sekunder på både højre og venstre side. Suppler med broen i 3 omgange a 20 sekunder hver. Spænd godt op i maven, når du laver dine coreøvelser.

*** STYRKETRÆNING FOR HELE KROPPEN.** Når du får øget styrke i kroppen, både ben og overkrop, kræver det mindre af dig at lave det samme afsæt og et højere knæløft. Det giver dig en længere skridtlængde, højere løbehastighed og bedre løbeteknik. Lav gerne styrketræningen så tung, at du kun kan gentage den enkelte øvelse 5 gange per sæt (og maksimalt 3-5 sæt).

*** PLYOMETRISK TRÆNING** giver dig power i dit løb og afsæt. Det forbedrer din skridtlængde, mindsker din kontakt-tid med jorden og giver dig en mere løbeøkonomisk fremdrift. Plyometrisk træning handler om at bevæge sig med stor kraft på kort tid, typisk ved hoppeøvelser som squat jump, jumping lunges, box jumps eller stepups. Brug eventuelt disse øvelser imellem styrketræningspas, hvor de samtidig kan øge pulsen og give træningen en ekstra udfordring.

BONUSTIP: TEST DIN FART OG FORM. Brænder du for alvor for at blive en hurtigere løber, er det en god ide at teste dig selv med jævne mellemrum for at få en helt præcis pejling på, om formen rykker sig. Bliver du bedre af din indsats, eller er der behov for at skrue på andre knapper end dem, du allerede har fat i? Coopertest er en nem måde at teste dig selv på, du løber blot så langt, du kan på 12 minutter. Du løber mod tiden – og dine tidligere resultater – og kan fra gang til gang tjekke, om du når længere på de 12 minutter end sidst. Lav f.eks. coopertesten en gang om måneden, og brug resultaterne til at bevare din motivation til at give den gas i din løbetræning.



2 superprogrammer til dig, der gerne vil løbe længere

Vil du gerne øge din distance eller egentlige træningsmængde, så gør det varsomt og gradvist. Går du for hurtigt frem, er der nemlig stor risiko for, at du løber ind i en overbelastningsskade.

En god tommelfingerregel er 10-procentsreglen. Den går ud på, at du uge for uge ikke øger din træningsmængde med mere end 10 procent. Løber du f.eks. 20 kilometer om ugen, skal du derfor ikke øge til mere end 22 kilometer ugen efter. Og eventuelt 2 kilometer ekstra igen i ugen efter.

Brug også 10-procentsreglen til at øge distancen på din længste ugentlige tur. F.eks. fra 10 til 11 kilometer den ene uge og videre til 12 ugen efter.

	➔ FRA 5 TIL 10 KM	➔ FRA 10 TIL 21 KM
UGE 1	5,5 KM	11 KM
UGE 2	6 KM	12 KM
UGE 3	6,5 KM	13 KM
UGE 4	7,25 KM	14,25 KM
UGE 5	7,25 KM	14,25 KM
UGE 6	8 KM	15,25 KM
UGE 7	9 KM	17,25 KM
UGE 8	10 KM	19 KM
UGE 9		19 KM
UGE 10		21 KM

GEAR, DER GØR DET SJØVERE AT LØBE HURTIGT



➔ **LÆKRE LØBETIGHTS** i nye, flotte farver. Det vil være lige i overkanten at hævde, at nye tights gør dig hurtigere. Men de gør helt sikkert turen sjovere. Og i det lange løb er det mindst lige så vigtigt. Peak Performance ¾ løbetights, 600 kr.

➔ **SPORTSSOLBRILLER.** Skærm øjnene med solbriller, der er beregnet til træning, så de sidder godt fast. Oakley Commit™ SQ Breast Cancer Awareness Edition, ca. 1.300 kr.



➔ **TID TIL NYE LØBESKO.** Dine løbeskos støddabsorberende virkning aftager for hver kilometer. Derfor er det en god ide at udskifte dine løbesko, når du har løbet mellem 800 og 1.000 kilometer i dem. Asics Gel-DS Trainer 20, 1.195 kr., fås hos zalando.dk



➔ **GPS-UR.** Holder styr på, hvor langt og hurtigt du løber, så du får en måling på dagens form og tur – og mulighed for at pace dig selv undervejs og nå dine træningsmål. Et GPS-ur giver dig desuden en super træningslog og fungerer som dagbog over alle dine ture. Garmin Forerunner 15 (dame), 1.199 kr.