



Kom i form til at løbe 10 km

Træningsprogram af Henrik Jørgensen

[**let øvede**]

Frem med løbeskoene!

Velkommen til de første to lektioner i Løbeskolen, skrevet af den legendariske løber Henrik Jørgensen specielt til Fri's læsere. Hop på et af de tre programmer og kom i form til at løbe ti kilometer.

Af Henrik Jørgensen

Havde glæden ved at løbe ikke været til stede, havde jeg ikke kunnet bevare motivationen gennem de 10-15 år, hvor jeg løb maraton på topplan og trænede 180 km om ugen. I dag, hvor jeg ikke længere løber for at være den bedste, træner jeg stadig omkring 90 km om ugen og kunne ikke forestille mig at undvære den daglige løbetur.

Efter en træningstur oplever jeg ofte at have fået fornyet energi. Den stressede arbejdsdag har jeg lagt bag mig, og kroppen er afslappet. Når jeg løber, oplever jeg også de fire årstider på tættest hold, forårets fuglesang, Solens varme på en sommerdag, havets brusen under en kraftig efterårsstorm og vinterens kulde under en frostklar aftenhimmel. Det er ikke kun for sundhedens skyld, at det er godt at løbe, der følger også mange andre oplevelser med, når man først er kommet i gang!

Jeg har opstillet tre træningsprogrammer – et for **begyndere, et for **let øvede** og et for **øvede løbere**.**

Har du ikke nogen erfaring med at løbe, skal du koncentrere dig om programmet for begyndere. Har du derimod trænet regelmæssigt og løbet tre-fire gange om ugen, skal du kigge efter programmet for let øvede. Har du trænet seriøst fire-fem gange om ugen i længere tid, og oven i købet deltaget i motionsløb, er du parat til at følge programmet for øvede løbere.

Træningsprogrammernes træningstid er alle angivet i minutter, og det skyldes efter min mening, at det er bedre at løbe efter uret end at stresse på fast opmålte ruter. Det giver også frihed til at kunne løbe hvor som helst: På forretningsrejse, på ferie, eller hvor end man nu befinder sig. Der vil altid være dage, hvor tempoet er langsommere end andre, på grund af stress, for lidt søvn eller almindelig uoplagthed. De dage løber man stadig den planlagte tid, men man kommer bare ikke så langt.

Hviledagene er en lige så vigtig del af programmet som selve træningen. Får man ikke den nødvendige restitution imellem træningsturene, får kroppen ikke det fulde udbytte af træningen. Specielt for begynderen er det meget vigtigt med pause mellem hver træningsdag, da kroppen endnu ikke har vænnet sig til den belastning, der på længere sigt bringer dig i form.

Tallene i de respektive træningsprogrammer angiver ugedagene. I begynderprogrammet nævnes f.eks. tallene 1, 3 og 5, der kunne være synonym for mandag, onsdag og fredag. Du vælger naturligvis selv de dage, der passer dig.

Tempoet på de rolige ture må ikke være hurtigere end at du kan føre en samtale undervejs. HUSK: Det er hastigheden og ikke distancen, der kan ødelægge fornøjelsen ved at motionere. Det er bedre at løbe stille og roligt end for stærkt.

Alle træningsprogrammerne er progressive. Det vil sige, at der bliver lagt lidt flere minutter på for hver uge frem til FriLøbet.

Lyt til kroppen, når du har trænet. Bliver du træt eller meget øm, så hold en dags pause. Bliver programmet for hårdt, så gå tilbage til sidste uges program.

Husk at et træningsprogram er en retningslinje for, hvordan træningen optimalt kan være. At følge et træningsprogram slavisk er næsten umuligt. Der kommer hurtigt et og andet i vejen, overarbejde, familiebesøg eller en invitation i byen. Husk at lave små justeringer undervejs, så træningsprogrammet passer til din hverdag – gør det med god samvittighed!

fri@berlingske.dk

[let øvede]

På din første træningsdag skal du ud at løbe 25 min. i roligt tempo. Husk at tempoet ikke må være hurtigere, end at du kan føre en samtale undervejs.

På næste træningspas (tredje dag) løbes intervaller, hvilket her vil sige en vekslen mellem arbejde og pauser. Find en passende strækning eller løb de 5 x 3 minutter på en af dine kendte ruter. Først varmer du op med 10 minutters roligt løb, laver lidt strækøvelser og tager et par hurtige ryk på cirka 50 m. Når du er klar, løber du 3 minutter i hurtigt tempo (din vejrtrækning skal være kraftig). Tempoet skal være omkring 85 pct. af din ydeevne. Husk at du skal kunne løbe alle 5 intervaller i nogenlunde samme tempo. Herefter holder du pause i 3 minutter, du må gerne gå lidt rundt i pausen. Efter de 5 intervaller jogger du stille og roligt af i 10 minutter. Du har trænet hårdt, og det kræver en hviledag.

Næste træningsdag (femte dag) er valgfri. Er du kun indstillet på at træne tre gange om ugen, så spring denne dag over.

På sidste træningsdag (syvende dag) har du ugens længste tur. Husk ikke at overvurdere dig selv ved at løbe for stærkt i starten. Netop på de lange ture skal du glemme alt om at løbe stærkt og kun koncentrere dig om at gennemføre distancen.

God fornøjelse!

Uge 1

- **1. dag:** 25 min roligt løb
- **3. dag:** Opv. 10 min roligt løb - Interval 5 x 3 min Hurtigt løb, pause 3 min - Afj. 10 min roligt løb
- **5. dag:** 20 min roligt løb (valgfri dag)
- **7. dag:** 45 min roligt løb

Uge 2

- **1. dag:** 25 min roligt løb
- **3. dag:** Opv. 10 min roligt løb - Interval 15 min hurtigt løb, pause 3 min - Afj. 10 min roligt løb
- **5. dag:** 20 min roligt løb (valgfri dag)
- **7. dag:** 45 min roligt løb

Signatur forklaring

Opv. = opvarmning

Afj. = afjogning

Roligt løb = Kunne føre en længere varende samtale undervejs, tempoet svarer til ca. 60 % af din ydeevne.

Hurtigt løb = Hiver efter vejret, tempoet svarer til ca. 85 % af din ydeevne.