



Kom i form til at løbe 10 km

Træningsprogram af Henrik Jørgensen

[øvede]

Træk vejret og tag pulsen

Lær kroppens signaler at kende, lyt til din vejtrækning og tilpas tempoet efter det. Sådan lyder Henrik Jørgensens råd til begyndere, her i løbeskolens uge tre og fire. Først når du har trænet i et års tid, er en pulsmåler relevant.

Af Henrik Jørgensen

Pulsmålere, skridttællere og GPS-målere er nogle af de hjælpemidler, som efterhånden har sneget sig ind i løbeverdenen. Da jeg begyndte at løbe, havde jeg ikke engang et stopur, så tiden blev taget på et almindeligt armbåndsur med sekundvisere. Duede det ikke, måtte jeg se på uret i køkkenet, inden jeg løb hjemmefra. Det fungerede fint i mange år.

På den måde er det også kommet sig, at jeg aldrig selv har benyttet mig af en pulsmåler, men i stedet har stølet på min intuition. Jeg er ikke elektronik-forskrækket, men jeg synes, at de elektroniske hjælpemidler let kan forstyrre det, der er sjovt ved at løbe, fokus kommer simpelthen det forkerte sted hen. Et langt stykke hen ad vejen, tror jeg også på, at de fleste med tiden får en rigtig god fornemmelse af, hvilket tempo de skal løbe i.

Derfor synes jeg også, at de uprøvede løbere, begynderne, først og fremmest skal lære kroppens signaler at kende: Drop i første omgang pulsmåleren, lyt i stedet til din vejtrækning og tilpas tempoet herefter. Målet er at komme i gang med at løbe, og en pulsmåler er først relevant, når du har trænet i et års tid.

Til den tid vil din kondition også være så god, at du kan bruge de regler, der findes til beregning af tempo i forhold til pulsen. Nedenfor er de forskellige træningshastigheder beskrevet i fire hovedgrupper:

Roligt tempo: Du kan føre en længerevarende samtale undervejs, tempoet svarer til ca. 60 procent af din ydeevne.

Moderat tempo: Du er ikke presset, men kan tale med korte sætninger og ord, tempoet svarer til ca. 70 - 80 procent af din ydeevne.

Højt tempo: Du er rimelig presset, hiver efter vejret, tempoet svarer til ca. 85 procent af din ydeevne.

Meget højt: Du er meget presset, hiver kraftigt efter vejret. Musklerne stivner. Tempoet svarer til ca. 90 - 100 procent af din ydeevne.

Arbejdet i de fire hovedgrupper belaster kroppen på forskellig måde. Når du træner til FriLøbet med en distance på 10 km, vil hovedvægten af træningen (ca. 90 procent) foregå indenfor de to førstnævnte hastighedsgrupper: roligt tempo og moderat tempo.

Den resterende del af træningen (ca. 10 procent) bør foregå med hastigheder i højt tempo og i meget højt tempo. Træningen foregår her som intervaltræning, men kan også sagtens være en konkurrence.

Mål din puls

For at regne ud, hvad din puls skal være under træningen i en af de ovennævnte fire træningshastigheder, skal du kunne måle din puls.

Pulsslaget er kraftigst i halspulsåren. Placér de tre midterste fingre under kæbemusklen på halsen, og du vil hurtigt mærke pulsslaget. Et andet sted, der er meget brugt, er i håndleddet: vend indersiden af hænderne op imod himlen og placér de tre midterste fingre i håndleddets tommelfinger side. Har du allerede en pulsmåler, bruger du den. Men du behøver ikke at købe

én, for man kan sagtens klare sig uden.

Når du har fundet pulsen, så tæl slagene i 10 sekunder, gang dem herefter med seks, og du har nu dit pulsslæg pr. minut.

Udregn din maksimale puls

Før du udregner din puls i de fire træningshastigheder, skal du regne ud, hvor mange slag dit hjerte maksimalt kan slå under fysisk arbejde. En tommelfingerregel siger, at du skal tage to tredjedele af din alder og trække det tal fra 220.

For mit vedkommende er det to tredjedele af 43 år (28,6 år), der skal trækkes fra 220. Det bliver godt 191 slag pr. minut, hvilket er min maksimale hjerterefrekvens.

Mål hvilepulsen

Dernæst skal du måle din hvilepuls. Det gør du bedst, fem minutter efter du er vågnet om morgenen. Lig helt stille og tæl pulsen i 60 sekunder. Jeg har en hvilepuls på 45 pulsslæg pr. minut.

Mål arbejds pulsen

Når man skal finde arbejds pulsen, skal man bruge følgende regnestykke (se også boks):
Træk hvilepulsen fra den maksimale hjerterefrekvens.

Gang resultatet med arbejdsintensiteten og divider derefter med 100. Læg dette tal sammen med hvilepulsen. Resultatet bliver arbejds pulsen i et givent tempo.

Puls i lavt tempo

Hvis jeg for eksempel vil udregne, hvad jeg skal have af puls, når jeg skal løbe i lavt tempo, som svarer til ca. 60 procent af min ydeevne, skal jeg derfor lave følgende regnestykke:

Min hvilepuls på 45 trækkes fra min maksimale puls på 191. Det bliver 146.

Da jeg vil løbe i et tempo, der svarer til 60 procent af min ydeevne, ganges dette tal med 60. Det bliver 8760. Og divideres herefter med 100, i alt bliver det 87,6. Dette tal lægges nu sammen med min hvilepuls på 45. Resultatet bliver knap 133 slag pr. minut.

Det vil sige, at jeg skal have en puls på ca. 130 slag/minut, når jeg træner i området lavt tempo.

Puls i højt tempo

Hvis jeg i stedet vil finde ud af, hvad min puls skal være, når jeg løber i højt tempo (intervaller), skal jeg regne 85 procent af min ydeevne.

Min hvilepuls på 45 trækkes fra min maksimale puls på 191. Det bliver 146.

Da jeg vil løbe i et tempo, der svarer til 85 procent af min ydeevne, ganges dette tal med 85. Det bliver 12410, som divideres med 100, i alt 124,1. Dette tal plusses med hvilepulsen på 45. Resultatet bliver godt 169 slag pr. minut.

For de let øvede og øvede er det vigtigt at holde øje med både pulsslæg og vejrtrækning undervejs, for at finde det rette tempo.

Prøv at udregn din arbejds pulsen i de tre hovedgrupper: roligt, moderat og højt tempo.

Har du en pulsmåler, bruger du naturligvis den. Men ellers kan du stoppe op undervejs og tjekke pulsen - men husk også at lytte til din vejrtrækning undervejs. Hvis du løber intervaller, kan du kontrollere pulsen i pauserne mellem dine intervaller for at få et fingerpeg, om du yder nok - eller for meget. Tager du pulsen manuelt, så husk på at tage den, straks du stopper, for ellers bliver målingen for upræcis.

God fornøjelse med puls og vejrtrækning!

[øvede]

Prøv at udregne din arbejds puls i de tre hovedgrupper: roligt, moderat og højt tempo, og brug pulsen til at regulere tempoet med i løbet af de næste par træningsuger.

Du kan for eksempel tjekke pulsen i pauserne på dine intervaller. Løber du med pulsur, kan du regulere tempoet undervejs. Tager du derimod arbejds pulsen manuelt, tages pulsen, straks du stopper. Du regulerer tempoet på den næste.

I uge 4 på 5. dag skal der løbes intervaller, og her skal du prøve at løbe 5 x 6 min i skiftende tempo. Start med 6 min. i moderat tempo, 2 min. pause, 6 min. i højt tempo o.s.v. Du må gerne gå lidt rundt i pausen.

Har du kun lyst og overskud til at træne 5 gange om ugen, så er 6. dag valgfri.

Uge 3

- **1. dag:** 40 min. roligt løb
- **2. dag:** Opvarmning med 10 min. roligt løb, interval 8 x 3 min. hurtigt løb, pause i 2 min., afjog med 10 min. roligt løb
- **4. dag:** 30 min. roligt løb
- **5. dag:** Opvarmning med 10 min. roligt løb, 20 min. moderat løb, pause i 2 min., afjog med 10 min. roligt løb
- **6. dag:** 45 min. roligt løb (valgfri dag)
- **7. dag:** 60 min. roligt løb

Uge 4

- **1. dag:** 40 min. roligt løb
- **2. dag:** Opvarmning med 10 min. roligt løb, interval 8 x 3 min. hurtigt løb, pause i 2 min., afjog med 10 min. roligt løb
- **4. dag:** 30 min. roligt løb
- **5. dag:** Opvarmning med 10 min. roligt løb, interval 5 x 6 min skiftende mellem moderat og højt tempo, pause i 2 min, afjog med 10 min. roligt løb
- **6. dag:** 45 min. roligt løb (valgfri dag)
- **7. dag:** 60 min. roligt løb

Signatur forklaring

Roligt løb: Du skal kunne føre en længere varende samtale undervejs, tempoet svarer til ca. 60 procent af din ydeevne.

Moderat løb: Du er ikke presset, men kan tale med korte sætninger og ord, tempoet svarer til ca. 70 - 80 procent af din ydeevne.

Hurtigt løb: Du hiver efter vejret, tempoet svarer til ca. 85 procent af din ydeevne.