

Hvad:	4 ugers løbeprogram med fokus på den aerobe effekttræning.
Hvorfor:	En grundlæggende god kondition er et godt udgangspunkt for at kunne træne mere specifikt i sin sportsgren, derudover hjælper det dig til at blive bedre til at restituere.
Effekt:	Primært hjertets pumpekapacitet
Overførbarhed:	Uanset om du er kajakroer eller fodboldspiller vil du have glæde af at udføre denne form for konditionstræning, da vi primært øger hjertets pumpekapacitet. Dette kan medføre, at du kan træne hårdere og bedre i din specifikke sportsgren.
Hvordan:	3 løbepas om ugen med en blanding af kontinuerligt løb, lange intervaller og korte intervaller (Hvis du er 14 år eller under, anbefales det at du kun udfører 2 løbepas om ugen efter eget valg eller laver andet sport som træning).

Generel opbygning - hvis man selv vil lege med at lave sine egne intervaller og programmer

Kontinuerligt løb	Lange intervaller	Korte intervaller
30-40 min løb.	Arbejde: I intervaller af 2-10 min Pause: I intervaller af 1-6 min	Arbejde: I intervaller af 10-120 sek Pause: I intervaller af 5-60 sek.

I det følgende er der udarbejdet et 4 ugers løbeprogram, hvor der hver uge er et træningspas med, et kontinuerligt løb, et pas med lange intervaller og et pas med korte intervaller.

EliteSilkeborg anbefaler altid at man starter sin træning med Blok 1 og 2 fra vores BASIS koncept, der indeholder **B**evægelighed og **A**gility. De kan ses i vores BASIS træningsprogrammer, derefter løbeopvarmning og til sidst nedvarmning.

Forklaring til program:

<i>Opvarmning</i>	Angiver hvor lang tid din løbeopvarmning skal være
<i>Løb</i>	Angiver hvor lange intervallerne skal være
<i>Pause</i>	Angiver hvor lange pauserne skal være
<i>Antal gentagelser</i>	Et interval + en pause gælder for én gentagelse
<i>Tid i alt</i>	Angiver den samlede træningspas i de enkelte pas
<i>Intensitet på Borgs skala</i>	Angiver hvor hårde intervallerne skal være - Se skema

God træning!

Referencer: Aerob og anaerob træning: Lars Michalsik og Jens Bangsbo



Borg-skala

Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen 😊
7	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
8		
9		
10		
11	Du kan mærke at du træner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sætninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Hyperventilation Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Uge 1	Opvarmning (min)	Løb	Pause	Antal gentagelser	Tid i alt (min)	Intensitet Borg
Dag 1	0	30 min	0 min	1	30	15
Dag 2	5	6 min	2 min	4	37	15-16
Dag 3	7	2 min	1 min	8	31	17

Uge 2	Opvarmning (min)	Løb	Pause	Antal gentagelser	Tid i alt (min)	Intensitet Borg
Dag 1	0	35 min	0	1	35	15
Dag 2	5	3 min	2 min	6	37	16
Dag 3	7	2 min	40 sek	9	31	16

Uge 3	Opvarmning (min)	Løb	Pause	Antal gentagelser	Tid i alt (min)	Intensitet Borg
Dag 1	0	40 min	0	1	40	15
Dag 2	5	3 min	2 min	7	40	16
Dag 3	10	90 sek	30 sek	12	34	16

Uge 4	Opvarmning (min)	Løb	Pause	Antal gentagelser	Tid i alt (min)	Intensitet Borg
Dag 1	0	35 min	0	1	35	15
Dag 2	5	3 min	2	7	40	17
Dag 3	0	30 min	0	1	30	15

Fokus:

1. Mange har tendens til at starte for hårdt ud – start lidt lettere
2. Gå i pauserne
3. Løb af med 5-10 min løb efter hård intervaltræning.
4. Stabilitetstræning: Som afslutning på sin træning kan man benytte Blok 5 fra BASIS træningskonceptet, hvor der er fokus på stabilitet. Derudover kan man udføres alm. Planke + side planke 30-60 sek.

