



Mellem/lang holdet.

Mellem/lang holdet henvender sig til den kompetitive løber der ønsker at konkurrere på distancer fra 800 m – maratonløb. Da distancerne spænder vidt vil der i forskellige perioder af sæsonen være opdelte træningspas. Der tilbydes en fælles træningsprogramplan for hele mellem/lang gruppen, der kan individualiseres, som har fokus på udvalgte konkurrencer (primært DM10 om vinteren og store DM om sommeren). Til træning arbejdes der specifikt med at forbedre spændstighed, løbeøkonomi, hastighed, iltoptagelse, samt udholdenhed. Atleterne kan få rådgivning, vejledning samt hjælp til hel eller delvis træningsplanlægning.

For at opnå specifikke træningseffekter benyttes Jack Daniels pace-zoner til de enkelte træningspas. Disse er:

- **E** – easy
- **M** – maratonpace
- **T** – tærskelpace
- **I** – intervalpace
- **R** – rep pace
- **F** – fast pace

På forskellige hjemmesider kan man indtaste sin seneste konkurrencetid og deraf få beregnet disse paces (se også link på træningsprogrammerne).

For langt de fleste programsatte træningspas på mellem/lang arbejdes der med at opnå øget ydeevne og præstation igennem følgende paces:

- **T** (forbedre ens grænse hvor laktat akkumuleres)
- **I** (forbedre ens VO_2 -max)
- **R** (forbedre løbemekanik og dermed løbeøkonomi)

For at opnå de nævnte effekter er det altså ved de respektive paces man får mest valuta for pengene. At løbe hurtigere er ikke hensigtsmæssigt, da det giver et øget stress og dermed større risiko for en skade.

Elementerne i vores træning.

Gruppeprogrammet er bygget op omkring en fasevis inddeling (I – IV) som er beskrevet i det følgende.

Fase I: Grundtræning og skadesforbyggende træning.

Fase I indeholder løb med lavt stress (og dermed lille risiko for skade) – dvs. roligt løb der i slutningen af perioden kan tilføjes nogle *strides* på turene. De rolige turer er med til at stimulere cellulære mekanismer og øge den muskulære kapillarisering (= bedre blodstrømning til musklerne).

I denne periode kan man øge sin ugentligt km – men ikke for hurtigt. Eksempelvis kan man efter en 3 ugers periode med samme uge-km øge med f.eks. 10% eller 1,5 km ekstra per træningspas i ugen.

I grundtræningsperioden arbejder vi også med at opbygge funktionel styrke som skal danne fundamentet for de følgende mere træningsintensive faser. Vi arbejder med forskellige træningsformer til dette, men gennemgående er bakkeøvelser (Lydiards "steep hill running", "hill



bounding” og ”hill springing”), powerband træning samt trappetræning. Når vi i denne fase løber E-pace ture deler vi op i tempogrupper således der tages hensyn til de i gruppen forskellige niveauer. Typisk løbes turene i grupper med paces der spænder fra 4'00 min/km – 5'00 min/km. Fase I etablerer således grundlaget for de følgende faser.

Fase II: Tidlig kvalitetstræning.

Efter fase I påbegyndes den første fase med kvalitetstræning. Da man på dette tidspunkt står over for en opstart af kvalitetstræning, bør denne ikke være af den mest belastende form. Der arbejdes primært med kortere repetitionsintervaller som til gengæld løbes hurtigt. Dette er med til at forbedre løbemeknik og dermed løbeøkonomi. Samtidig påbegyndes arbejdet med aerob træning i form af længere intervaller der løbes i T-pace. Fase II tjener på den måde som forberedelse til at løbe de mere krævende intervalformer i fase III med mindre skadesrisiko. Det primære fokus i fase II er derfor hastighedstræning (forbedring af løbeøkonomi – dermed effektivisering) og aerob træning (forbedring af den anaerobe tærskel – dermed blive i stand til at løbe i et højere pace i længere tid).

Fase III: Hård kvalitetstræning.

Denne fase er den hårdeste i forhold til typen af intervaller der er fokus på. Efter fase II er man klar til at øge intensiteten og arbejde med at forbedre sin VO₂-max. Under banesæsonen vil denne periode også byde på anaerobe effekt og kapacitet træningspas for de der satser på 800 m – 1500 m konkurrencer.

Under denne fase kan det ikke anbefales samtidig at øge træningsmængden grundet det øgede stress fra kvalitetstræningen. For konkurrencemål op til 10 km vil det i denne periode også være godt at erstatte et intervalpas med et testløb (er løbet af mellemdistance kan man på løbsdagen efterfølgende supplere dette med en mindre intervalserie).

Fase IV: Konkurrence specifik træning.

Denne sidste fase op imod et sæson-peak er med mindre intensitet end fase III. Der er fokus på de specifikke distancer og forhold der trænes imod. For maratonløb vil der i fase IV være fokus på tærskel og maratonpace intervaller, hvor der for 1500 m vil være elementer af kortere, hurtige og anaerobe intervaller. Ofte vil gruppeprogrammet have træningspas med intervaller i blandet pace. Ligesom for fase III er testløb i denne fase kærkommen.

Løbetekniske øvelser.

Formålet med de løbetekniske øvelser er igennem gentagne bevægelsesmønstre at forbedre ens løbemeknik (løbestil) for at opnå en bedre løbeøkonomi, øge sin maksimale løbehastighed samt forbedre evnen til at holde eller øge sin hastighed i slutningen af en konkurrence. Løbetekniske øvelser gør ikke al dette i sig selv, men er med til bidrage til den samlede effekt. Løbestil er meget individuelt, men man kan lave biomekaniske analyser af hvilke bevægelser der er mest effektive i forhold til energi omsat til løb. Som mellem/lang-løber er man oftest mentalt ”gearet” til at tænke i træningsformer med høj intensitet, hvor de løbetekniske øvelser er en helt anden træningsform der kræver koncentration og fokus på detaljerne i bevægelserne. Med andre ord er det en del af en meget lang proces med indlæring af nye bevægelser. Forskel i løbestil på mellemdistance og langdistance er grundlæggende forskel i den amplitude hvormed bevægelserne udføres, primært på grund af forskellen i løbehastighed.



Individualisering af træningen

Når vi arbejder med en gruppetræningsplan vil der ofte være et behov for at individualisere de enkelte pas og måske hele strukturen. Tre kvalitetspas om ugen er rigtig meget for de fleste, og heller ikke alle følger den overordnede struktur grundet forskellige fokus på løb og konkurrencer.

Individualisering af træningsplan.

Den fælles træningsplan bygger på de førnævnte fire faser, hver af 6 ugers varighed (24 uger). Men dette passer nødvendigvis ikke for alle. Nogle har måske et andet konkurrencefokus eller har planlagt en grundtræningsperiode (fase I) som går ind over en af de andre faser i gruppeplanen. Her kan man korrigere individuelt og lave en plan over hvordan de uger man har til rådighed kan fordeles til de forskellige faser.

Individualisering af de enkelte træningspas.

Da vi på mellem/lang-holdet har en relativ stor niveauspredning er det vigtigt, at de enkelte træningspas tilpasses hver løber. Hvor meget kvalitetstræning man kan holde til er meget individuelt, men som tommelfingerregel kan man tage udgangspunkt i, at 20% af ens ugentligt km må være kvalitetstræning. Fordelingen af disse på de forskellige pas kan gøres efter følgende nøgler:

- **T** intervalpas må udgøre max 10% af ugetotal (dog højst 60 min). De kan løbes som tempoløb (20 – 60 min) eller cruiseintervaller (ud/hjem) op til 15 min hver, efterfulgt af en pause på 1/5 af intervallængden.
- **I** intervalpas må udgøre max 8% af ugetotal (dog højst 10 km). Som oftest bør de være af 3 – 5 min varighed (da man tager 2 min at nå sin VO₂-max) – men de kan også være kortere hvor der korrigeres herfor ved at gøre pauserne tilsvarende kortere. Som udgangspunkt er forholdet mellem den tid der løbes per interval og pausen 1:1.
- **R** intervalpas må udgøre max 5% af ugetotal (dog højst 8 km). Disse er kortere intervaller op til 2 min varighed, hvor man bliver helt klar imellem intervallerne (dvs. pauserne kan stort set ikke blive for lange).

Har du en ugentlig lang tur bør denne holdes under 25% af ugetotal (eller højst 2,5 time). Løber du mindre en 7+ gange om ugen vil procenttallet blive større. Løber du f.eks. 4 gange om ugen vil du allerede i gennemsnit løbe 25% af din ugentlige km per træningsgang.

Brug trænerne

Har du spørgsmål til ovenstående eller ønsker du sparring med/hjælp af trænerne til at tilrettelægge og individualisere din træning skal du endelig spørge 😊

De bedste hilsner
Peter