

Noter og vejledning til Aarhus Half-programmerne

Fællestræningerne

Rygraden i Aarhus Half-programmerne er de to ugentlige fællestræninger. På disse laves både de mest intensive og de længste pas, som udvikler dig og gør dig til en bedre løber, men som kan være svære at lave på egen hånd.

Klubbens trænere har fået en grundig introduktion til fællestræningerne, og ved hvordan træningen kan niveaudeles, så den kommer til at passe til alle, både erfarne og mindre erfarne, hurtige og mindre hurtige løbere. Forvent derfor at få et stort udbytte af fællestræningerne, uanset om du niveaumæssigt ligger i den høje eller lave ende i forhold til dine klubkammerater. Dog forudsætter programmerne, at du fra start kan løbe 5-6 km i ét stræk og er indstillet på, som minimum, at følge fællestræningerne.

Supplerende træningspas

For de fleste vil det være i underkanten kun at følge klubbens fællestræningspas og "bare" løbetræne to gange om ugen. Dette i hvert fald med mindre du laver anden udholdenhedstræning ved siden af, som fx cykling (almindelig landevejscykling, MTB, spinning), crosstrainer, svømning eller lignende, eller er så rutineret som løber, at du ved hvad du kaster sig ud i.

Som supplement til fællestræningerne i klubben har vi lavet fem forslag til programmer ud over basisprogrammet (Program 1).

Program 1 Basisprogrammet. Et program udelukkende bestående af de to fællestræninger om ugen. For dig, der fx dyrker andet idræt ved siden af løb.

Program 2 Et program bestående af tre pas om ugen, det vil sige med ét ugentligt træningspas på egen hånd. Til en start består træningspasset på egen hånd af alternativ udholdenhedstræning (cykling, svømning eller lignende) og kan eventuelt udelades, men gradvist overgår dette pas til at blive et løbetræningspas.

Program 3 Et program med ét supplerende løbetræningspas på egen hånd hver uge. De længste pas på egen hånd er op til 8 km.

Program 4 Et program for den lidt mere rutinerede løber, der i udgangspunktet kan løbe 8-10 km og som vil løbetræne tre gange om ugen gennem hele forløbet.

Program 5 Et program for dig, der er vant til at træne to-tre gange om ugen, og som gradvist vil øge til fire løbepas om ugen. Dette program er det hårdeste supplerende program i denne serie, og du skal af og til løbe tæt på 40 km om ugen.

Program 6 Et program med en til to korte løbeture om ugen på egen hånd, ud over fællestræningerne, og mulighed for alternativ træning indimellem. Programmet er for dig, der kan lide fart og høj intensitet.

De supplerende træningspas er i de fleste tilfælde kilometerbaseret. Foretrækker du minuttbaseret træning, så er det fint at omregne med en faktor 5 eller 6, så fx 5 km bliver til et sted mellem $5 * 5$ og $5 * 6 = 25-30$ min.

Programmerne er vejledende

Det er vigtigt at være opmærksom på, at programmerne er VEJLEDENDE. Oplever du problemer i form af overdreven ømhed, sygdom, træthed, manglende motivation, eller har du af og til simpelthen ikke tiden til at træne, så tag en snak med din klubtræner om, hvordan træningen kan justeres. Det er ALDRIG et mål at følge et program slavisk. Et program er en rettesnor og der skal være plads til at lave individuelle tilpasninger undervejs. Din succes afhænger ikke af, om du får gennemført hvert eneste pas til punkt og prikke. Af og til er det helt rigtige, at lade et eller flere pas udgå eller korte det af, men det kan også være, at det program, der passer dig allerbedst er lovlig let, og så kan du fx beslutte at løbe 1-2 km eller 5-12 min. ekstra hver gang du træner, eller på anden måde foretage en gennemgående justering.

Her skal også nævnes, at tabt træning ikke bør forsøges indhentet. Har du pga. ferie eller sygdom mistet nogle træningspas, bør dine første pas efter træningsafbrækket være korte og rolige, hvorefter du gradvist kan fortsætte programmet. Hvis du f.eks. misser programmets uge 7 kan du gennemføre uge 8 for halv kraft og derefter være fuldt med i uge 9.

Hvad angår rækkefølgen af træningspassene over ugen, så afhænger denne af hvilke træningsdage *din* klub afholder fællestræningerne og selvfølgelig også af, hvad der praktisk er muligt for dig i forhold til arbejde, familie osv. Det er ikke altafgørende i hvilken rækkefølge passene løbes, men tag gerne en snak med din klubtræner om, hvilken rækkefølge der er mest optimal. Et godt råd er så vidt muligt at undgå at løbe to dage i træk, hvis du løber to eller tre gange om ugen. Løbetræner du fire gange om ugen, så forsøg at undgå at lægge to hårde pas to dage i træk, dvs. undlad at løbe to lange ture, to intensive ture og/eller en intensiv og en lang tur på to på hinanden følgende dage. I programmerne er forsøgt angivet en vejledende rækkefølge.

Lidt blandede tips og gode råd

Motionsløb. Løb gerne nogle motionsløb undervejs i forløbet, det er rigtig god forberedelse til Aarhus Half Marathon. I uger hvor du løber motionsløb, bør det erstatte et andet langt eller intensivt træningspas.

Alternativ træning. Alle programmerne kan suppleres med både alternativ udholdenhedstræning af ikke-vægtbærende karakter (fx spinning, cykling, svømning, ergometerroning og crosstrainer) og/eller fitness/styrketræning. Det vil booste din form yderligere, uden at du løber nogen nævneværdig større risiko for at blive skadet. Hvis du har en anden idrætsgren som din primære sport, og løbetræningen som et supplement, kan du konsultere din træner for en snak om hvordan træningen tilpasses bedst muligt.

Core-stab-træning. Det vil især være godt at supplere den ugentlige løbetræningen med mindst ét, og gerne to, core-stability-træningspas (mave-ryg-træningspas) á 10-20 min. varighed.

Løbetekniske øvelser. Lad dig inspirere af fællestræningerne, og udfør gerne nogle af de små løbetekniske øvelser, accelerationsløb og/eller lignende, du lærer på fællestræningerne undervejs i forløbet, på dine almindelige løbeture.

Løbeterræn og underlag. Sørg for at variere dine ture, så det ikke altid er den samme type terræn (fladt eller kuperet) og underlag (grus, skovvej, asfalt osv.) du løber i og på.

Tempotabel. Hvis du er i tvivl om hvor hurtigt du skal løbe på dine ture på egen hånd, kan du skele til Halvmaraton Tempotabellen på sidste side i dette dokument. Her kan du, på basis af en 5 km-test, se et forslag til, hvor hurtigt du bør løbe på fx almindelige ture og rolige ture, samt se hvad et passende mål på halvmaraton vil være. Du kan også regne tilbage, så du ud fra dit naturligt valgte tempo kan få en indikation på, hvad du kan løbe på en halvmaraton.

Missede fællestræninger. Hvis du af og til ikke kan komme til en fællestræning, kan du spørge din træner om hvad du så i stedet kan træne.

Rigtig god træning!

