

**STOR
GUIDE**

Klar til efterårets **LØB**

- **NEMT PROGRAM**
– til både begyndere
& øvede
- **5 SJOVE, EFFEKTIVE
LØBETURE**
- **KØB KLOGT**
– vælg det rette udstyr
- **SÅDAN BEVARER DU
TRÆNINGSLYSTEN**

10 skridt til gode, sunde løbevaner:

Løb efteråret

Glem alt om, at løbesæsonen lakker mod enden, fordi vejret skifter, temperaturerne falder, og bladene drysser af træerne. Tværtimod er efteråret perfekt, når du skal have banket **DE GODE LØBERUTINER OG TRÆNINGSGLÆDEN** rigtig på plads, så du helt automatisk og med et smil holder løbeturene i fuld gang hen over vinteren.

Det er blevet køligere, ja. Og vejret kan være lunefuldt og svingende. Men hvad betyder det for en rask, energigivende løbetur? Det handler jo bare om at være klædt på til udfordringerne. Både mentalt og helt bogstaveligt. For frem for alt er det her i efterårsperioden, at du for alvor grundlægger de gode vaner og automatiserer løberutinene, så du, inden den mørke tid lægger sig helt over landet, er rigtig godt inde i træningsrytmen.

For er du først inde i en rigtig god rutine med at prioritere din løbetræning trods lange arbejdsdage, praktiske gøremål, venner, familie og andre tidskrævende aktiviteter i dagligdagen, bliver det 10 gange lettere at holde ved. Samtidig høster du al den gode energi, som regelmæssigt løb giver dig. Og du vil gradvist forankre løbetræningen som en naturlig del af

ugens rutiner, inden mørket, kulden og flade vitamindepoter gør det ekstra svært at mobilisere energi til at træne.

Lysten driver værket

En stor del af det at løbe vinteren i møde handler om at skabe gode rutiner, mens vejret arter sig, og barriererne for at komme ud at løbe er mindst mulige. Men det drejer sig så sandelig også om at pleje motivationen, så der skabes et sundt mønster, som føles så naturligt og godt, at du slet ikke overvejer at slippe det.

Rent motivationsmæssigt kan det være en rigtig god idé, at du stiller dig selv det helt centrale spørgsmål: Hvorfor vil jeg løbe efteråret i møde?

Det virker måske umiddelbart banalt, men ikke desto mindre er det ret afgørende for projektets succes, at du kan finde ind til kernen af motivet for at løbetræne.

Er der ikke noget dybereliggende motiv, vil det være op ad bakke, når først den kolde efterårsvind begynder at ruske i trækronerne. Får du derimod afklaret, præcis hvad det er, der gør løbetræningen meningsfuld og værdifuld for dig, vil det hjælpe dig. Afklaringen kan være netop det, der skal til, for at løbeskoene bliver snøret selv på en kold og regnfuld aften.

Svaret er dog på ingen måde givet på forhånd, for det er vidt forskellige motiver, der driver folk. Spørger man en tilfældig flok vinterløbere, motiveres de af alt lige fra "at holde vægten", til "fordi det giver masser af energi", eller "det er nemt at passe ind i en travl hverdag".

Så vores opfordring til dig lyder: Find ind til kernen af din personlige og sande motivation. Og når du har klarlagt den, så grib i værktøjskassen efter de redskaber, der gør dig succesfuldt løbende. □

Nybegynder
start her

PROGRAM TIL BÅDE BEGYNDERE OG ØVEDE

Opbyg de nye løbevaner på 10 uger

Programmerne her opbygger stille og roligt din udholdenhed og din evne til at løbe langt. Programmet sikrer, både at du får belastet kroppen tilstrækkelig meget til, at formen bliver bedre, og at du går så tilpas forsigtigt frem, at du holder skader stangen. Vurdér, hvor aktiv du er nu, og følg så programmet.

DET GRØNNE PROGRAM er til dig, der er absolut nybegynder udi løb og ikke får motioneret regelmæssigt.

DET BLÅ PROGRAM er til dig, der motionerer 1-2 gange om ugen – i ny og næ løb, men også andet.

NYBEGYNDER UGE 1

Dag 1	Løb sammenlagt 10 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen.
Dag 2	Løb sammenlagt 12 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen.
Dag 3	Som dag 1 eller alternativ motion af minimum 30 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, badminton eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

i møde

PERFEKT
TIL
BEGYNDERE



Får man opbygget gode løbevaner nu og hen over vinteren, slipper man for ømme ben og elendig form, når løbefebren på ny raser til foråret.

NYBEGYNDER UGE 2

Dag 1	Løb sammenlagt 12 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen.
Dag 2	Løb sammenlagt 14 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen.
Dag 3	Som dag 1 eller alternativ motion af minimum 30 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, badminton eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

NYBEGYNDER UGE 3

Dag 1	Løb sammenlagt 15 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen.
Dag 2	Løb sammenlagt 15 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen.
Dag 3	Som dag 1 eller alternativ motion af minimum 30 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, badminton eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

NYBEGYNDER UGE 4

Dag 1	Løb sammenlagt 15 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen.
Dag 2	Løb sammenlagt 15 minutter. Stil efter at løbe 5 minutter uden pause, gå et kort øjeblik, og gentag yderligere 2 gange.
Dag 3	Som dag 1 eller alternativ motion af minimum 30 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, badminton eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

OBS! Husk minimum en hviledag mellem træningsdagene.

OBS! Gåpauserne tæller ikke med i løbetiden.

10 GODE VÆRKTØJER

Det at blive en inkarneret vinterløber er ikke forbeholdt nogle få viljestærke individer med hang til masochisme. Opskriften på succes handler om at **GØRE LØBETRÆNINGEN TIL EN LEG** – og banke de gode vaner fast. Hent eventuelt hjælp i de følgende 10 gode værktøjer, som kan hjælpe dig med at få succes i løbeskoene.

1 Tænk langsigtet og sæt træningstid af i din kalender

Stik modsat holdidræt rummer løb en stor frihed til at kunne blive udøvet hvor som helst og når som helst. Dette element af frihed kan dog også gå hen og blive en svaghed ved løbetræningen, fordi du netop ikke bliver holdt op på faste træningstidspunkter. Mange løbere vil derfor med fordel kunne betragte deres løbetræning, som var det 'klubtræning'. Altså træning med faste tidspunkter, som lægges ind i kalenderen. Det kan enten

være ved at sætte sig ned med sin kalender og placere træningen på helt faste dage og tidspunkter de næste måneder. Eller måske vælge en fast ugedag, fx søndag, hvor du sætter dig ned og lægger en plan for, hvornår du skal løbe i den efterfølgende uge. Husk endelig at involvere kærester, kone eller andre, der påvirkes af din planlægning. Så kan de både støtte dig i beslutningen om at komme ud og tage højde for, hvornår du er væk.

3 Involver familien

Hvorfor lade din løbetræning være et egoistisk anliggende, hvis den lige så nemt kan gøres til en social begivenhed? Tag bare børnene med ud på turen en gang imellem. Smid de små i en babyjogger, og lad større unger cykle med som rullende væskedepoter. Mange motionsløb har også børneløb, som de fleste børn vil elske at deltage i.

4 Opbyg et netværk og få flere fordele

Løb kan dyrkes på egen hånd. Men en træningsmakker, der står ude under gadelygten og venter på dig, kan være uvurderlig, når det gælder om at finde motivationen til at komme ud at løbe. For pludselig er det ikke kun dig selv, du svigter, hvis du lader mageligheden vinde over træningsiveren.

En løbemaker tilfører også træningen en ekstra dimension, så det bliver sjovere at løbe, og samtidig presses

intensiteten i vejret, når der fx løbes intervaller eller skiltespurter med en kammerat. Alternativt kan du knytte dig til en af de mange motionsgrupper, der efterhånden findes over hele landet. Her mødes I på faste tidspunkter og gennemfører en god omgang træning. Det giver stærkt fællesskab, og samtidig er du næsten sikker på at blive hevet med ud på stier, som du ikke anede fandtes i dit nabolag.

2 Registrér dit løb

Der er ikke noget så motiverende som fremgang. Derfor er det en rigtig god idé at føre lidt logbog over fx antal løbeture, distance og tid. Du behøver faktisk ikke avanceret elektronik til formålet, for en simpel notesblok fungerer også ganske udmærket. Men endnu bedre er det, hvis man tager elektronikken til hjælp. Ikke uden grund er især avancerede løbeure, der både måler tid og distance, blevet et gigantisk hit, som fremmer lysten til lige at løbe lidt længere eller skruer tempoet en smule i vejret.

Og så bliver alle ens løbeture automatisk kortlagt.

Et træningsur gør det nemt at dyste mod sig selv og følge sin udvikling.



Øvet start her

NYBEGYNDER UGE 5

- | | |
|-------|---|
| Dag 1 | Løb sammenlagt 20 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen. |
| Dag 2 | Løb sammenlagt 15 minutter. Stil efter at løbe 5 minutter uden pause, gå et kort øjeblik, og gentag yderligere 2 gange. |
| Dag 3 | Som dag 1 eller alternativ motion af minimum 30 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, badminton eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret. |

NYBEGYNDER UGE 6 ØVET UGE 1

- | | |
|-------|---|
| Dag 1 | Løb sammenlagt 20 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen. |
| Dag 2 | Løb sammenlagt 18 minutter. Stil efter at løbe 6 minutter uden pause, gå et kort øjeblik, og gentag yderligere 2 gange. |
| Dag 3 | Som dag 2 eller alternativ motion af minimum 30 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, badminton eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret. |

NYBEGYNDER UGE 7 ØVET UGE 2

- | | |
|-------|---|
| Dag 1 | Løb sammenlagt 25 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen. |
| Dag 2 | Løb i alt 20 minutter. Sigt efter at løbe 5 minutter uden pause med højest mulige fart, gå et øjeblik, og gentag yderligere 3 gange. |
| Dag 3 | Som dag 2 eller alternativ motion af minimum 30 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, badminton eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret. |

OBS! Husk minimum en hviledag mellem træningsdagene.

OBS! Gåpauserne tæller ikke med i løbetiden.

5 Find de gode ruter

Træner du om eftermiddagen, er det stadig lyst nok til, at du sagtens kan orientere dig. Men tænk på, at det snart kun er lyst fra formiddagen og hen i de tidlige eftermiddagstimer.

For at slippe for at måtte droppe alle de velafprøvede løberuter er det en rigtig god idé, at du allerede nu begynder at finde frem til strækninger, hvor gadelamper sikrer fornøftig sigtbarhed, eller henlægger noget af din træning til en atletikbane. En mulighed er også, at du kan løbe med pandelampe. Det forudsætter til dog, at du løber på et ganske jævnt underlag.

Endelig er der den mulighed, at du skaber basen for dit vinterløb ude på landevejen og flytter indendørs til et løbebånd, når der bliver rigtig mørkt og koldt udenfor.



Det er en god idé at have flere indarbejdede rute-muligheder, så du fx kan vælge efter, om der er god vejbelystning eller måske bedre læ i vind og rusk.

6 Prioritér træningen

Et er at plote løb ind i kalenderen. Noget andet er at fastholde aftalerne med sig selv. Især hvis hverdagen er klemt, er det fristende at skippe løbeturen for lige at få lidt ekstra tid. Lad være med det! Løbet giver dig masser af energi og glæde, og derfor er det ekstra vigtigt at holde fast, når arbejdspresset stiger. Væn dig derfor til at være ret egoistisk omkring træningen. Det drejer sig kun om et par dage om ugen, hvor du fx går hjem til tiden eller dukker lidt senere op til hygge med vennerne.

7 Træn målrettet – hvis det gør det lettere for dig

Får du motivation ud af en konkurrence, så overvej at give løbetræningen ekstra mening ved at tilmelde dig et forårsløb. For at det virker motiverende nok, skal distancen eller sluttiden være så tilpas ambitiøs, at du føler lettere uro ved projektet, når du tilmelder dig. Det behøver slet ikke at

være et maraton eller lignende, for også gennemførelsen af din første 10-km eller jagten på en ny personlig rekord på 5'eren kan give drivkraft til at fyre den af gennem efteråret og vinteren. Du kan så også krydre det fjerne forårsmål med diverse motionsløb hen over vinteren.

NYBEGYNDER UGE 8 ØVEDE UGE 3

Dag 1	Løb sammenlagt 30 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen.
Dag 2	Løb i alt 20 minutter. Sigt efter at løbe 5 minutter uden pause med højest mulige fart, gå et øjeblik, og gentag yderligere 3 gange.
Dag 3	Som dag 2 eller alternativ motion af minimum 30 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, squash eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

NYBEGYNDER UGE 9 ØVEDE UGE 4

Dag 1	Løb sammenlagt 30 minutter. Gå gerne indimellem for lige at få vejret, men helst ikke længere end 2-3 minutter ad gangen.
Dag 2	Løb i alt 25 minutter. Sigt efter at løbe 5 minutter uden pause med højest mulige fart, gå et øjeblik, og gentag yderligere 4 gange.
Dag 3	Som dag 2 eller alternativ motion af minimum 30 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, squash eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

NYBEGYNDER UGE 10 ØVEDE UGE 5

Dag 1	Løb sammenlagt 30 minutter med så korte og få pauser, som du kan.
Dag 2	Løb sammenlagt 25 minutter. Stil efter at løbe 5 minutter uden pause og med højest mulige fart, gå et kort øjeblik, og gentag yderligere 4 gange.
Dag 3	Som dag 2 eller alternativ motion af minimum 45 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, squash eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

OBS! Husk minimum en hviledag mellem træningsdagene.

OBS! Gåpauserne tæller ikke med i løbetiden.



Lysten driver værket, så sørg for at få sjove elementer ind i træningsturene. Det kan fx være en omgang offroadløb i skoven.

Øretelefonerne skal sidde så fast, at de ikke glider ud, når du sveder.



8 Kom musik i ørerne

Undersøgelser viser, at du præsterer bedre på løbeturen, hvis du hører musik undervejs. Men det er nu ikke det primære motiv for dette lille tip. I stedet handler det om, at træningen nærmest flyver af sted, når der er god musik i ørerne. Humøret får et løft, og de mentale batterier lades helt op. Dermed bliver træningen en ekstra positiv oplevelse. Vælg gerne musik efter turens tema, fx lidt mere intens musik og hurtige rytmer til intervaltræning, mens det på de rolige ture er mere passende at lytte til afslappet musik. Vandtætte øretelefoner er en god idé, for netop på regnvejrsdage er musikken allermest uundværlig.

9 Lær dig selv at kende

Kniber det med at bevare gejsten, så arbejd med dig selv. Lad ikke blot træningsdisciplinen bero på ren og skær viljestyrke, men find i stedet ind til kernen af, hvad løbetræningen giver dig af gode oplevelser – og hvad der hører til på minussiden. Notér gerne ned, hvad der er af plusser og minusser. Sådan en selvransagelse er faktisk et super redskab til at finde ind til kernen af, hvad der skal arbejdes med på løbefronten. Står der fx “det er kedeligt” på minuslisten, så bør du overveje, hvordan dine ture kan gøres sjovere. Også plusserne kan bruges aktivt fx ved at gruble over, hvordan disse positive sider kan dyrkes endnu mere. Synes du fx, at det er vildt skægt at deltage i motionsløb, så få meldt dig til flere.

10 Træn afvekslende og find legebarnet frem

Vores programmer lægger op til, at du træner rigtig afvekslende. Og det er, for at det skal være sjovt! Afvekslende træning gavner nemlig ikke kun formen, men gør træningen mere underholdende. Og dermed bliver løbeturene ved med at være en positiv oplevelse. Gode elementer til træningsugen er fx fartleg og intervaller, bakkeløb, rolige langture og af og til en konkurrence, der alle bidrager til den gode form og øget træningslyst. Husk også, at løb på ingen måde behøver at være en

formaliseret omgang træning, hvor du banker af sted på et stykke flad landevej. Tværtimod. For det vigtigste, du kan lære dig selv her i efteråret, er at finde frem til det, der motiverer dig til at træne. Måske er det at tage bilen til skoven og så løbe af sted på små, mudrede dyrestier. Eller at krydre løbeturen i parken med at bruge bænke og trapper som forhindringer. Eller er det ligefrem i ny og næ at erstatte en gang formel løbetræning med fx en gang crossfit, poweryoga eller oldboys-fodbold?

ØVET UGE 6

Dag 1	Løb sammenlagt 30 minutter. Begræns gåpauserne til et minimum.
Dag 2	Løb sammenlagt 20 minutter. Start med 5 minutters let løb. Løb dernæst 5 x 2 minutter i hårdt tempo med 2 minutters gåpause imellem. Slut af med 5 minutters let løb.
Dag 3	Som dag 2 eller alternativ motion af minimum 45 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, squash eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

OBS! Husk minimum en hviledag mellem træningsdagene.

ØVET UGE 7

Dag 1	Løb sammenlagt 35 minutter. Begræns gåpauserne til et minimum.
Dag 2	Løb sammenlagt 25 minutter. Start med 10 minutters let løb. Løb dernæst 5 x 2 minutter i hårdt tempo med 2 minutters gåpause imellem. Slut af med 5 minutters let løb.
Dag 3	Som dag 2 eller alternativ motion af minimum 45 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, squash eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

OBS! Gåpauserne tæller ikke med i løbetiden.

ØVET UGE 8

Dag 1	Løb 30 minutter uden pause.
Dag 2	Løb sammenlagt 25 minutter. Start med 10 minutters let løb. Løb dernæst 5 x 2 minutter i hårdt tempo med 2 minutters gåpause imellem. Slut af med 5 minutters let løb.
Dag 3	Som dag 2 eller alternativ motion af minimum 45 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, squash eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

KLÆDT PÅ TIL VIND OG RUSK

Efterårsturene kan være en udfordring at klæde sig på til, for **VEJRET KAN HURTIGT VEKSELE** fra ganske lunt til rigtig køligt. Samtidig kræver de mange mørke timer ekstra synlighed.

► **WINDBREAKER:** En tynd vindjakke, der lukker af for blæst og eventuelt en lille byge, er oplagt i efteråret. Kan den ligefrem pakkes sammen til en lille bold, så man nemt kan gemme den væk på farten, hvis temperaturen pludselig stiger, er det ekstra praktisk. En vestudgave af windbreakeren er også en god funktionel sæsonløsning, ligesom en tynd jakke med aftagelige ærmer giver gode justeringsmuligheder ved vejrskift på løbeturen.

► **LØSE ÆRMER:** En lille praktisk sag, som vinder frem i disse år. De løse ærmer er flittigt brugt i cykelsporten og fås også til løb. Fidusen er, at de fx i kombination med en vest nemt kan trækkes af og på undervejs – alt efter vejrets lune og behovet for ventilation og afkøling.

MELLEMLAGSTRØJE: En halvtok mellemlagstrøje, der bygger bro mellem svedundertøjen og jakken. Køb en trøje med funktionelt snit og i svedtransporterende materiale. Det vil være guld værd.

KNICKERS: De ¾-lange tights er en perfekt løsning til løbeturen i efterårsmånederne, hvor de ekstra lange bukseben lige når ned over knæene og holder dem rart lune, fx hvis vinden er kølig. Ofte er materialet i ¾-tights også en smule kraftigere end i korte decidede sommertights.

LØBESKO: Melder kulden sig for alvor, kan et par almindelige løbesko vise sig at være lige kolde nok og savner måske også lidt vejgreb på en regnvåd jordsti. Et par hårdføre vinterløbesko luner lidt bedre, er mere vandafvisende og tåler slask og smuds, fordi de er skræddersyede til efterårets og vinterens luner.

► **REFLEKSVEST:** Der bliver flere af de mørke timer, så uanset om du løber i skoven eller inde i byen, er det vigtigt at være synlig. En god refleksvest er uundværlig og sikrer, at du bliver set af bilisterne, når det er mørkt.



SKRU LIDT PÅ KOSTEN

Med træningen er du ved at grundlægge super gode vaner. Med **ET LILLE SNUPTAG** kan du gøre kosten til en medspiller, der gør, at indsatsen også kan aflæses på vægten.

Spis velfortjente kulhydrater.

Efter løbeturen har kroppen behov for energi – gerne i form af kulhydrater. Spis derfor en skive rugbrød, en portion fuldkornspasta eller en skål havregryn med mælk. I dagens øvrige måltider er det til gengæld de samme stivelseskilder, som du sparer på for at holde kalorieindtaget nede.

Snup en solid bøf.

Træning slider på musklerne og øger derfor behovet for kød, fjerkræ, æg, mejeriprodukter og andre gode proteinkilder. Ud over at gavne restitutionen virker proteinerne særdeles mættende – så nyd bøffen med god samvittighed.

Fyld maven med billige kalorier.

De fleste af os kan med fordel skrue op for grønsagerne. De gemmer på forsvindende få kalorier, og derfor kan du med god samvittighed fylde din tallerken og maven med grønsager. Vælg helst de lidt grovere, som broccoli, ærter og blomkål. Men i en snæver vending dur peberfrugt, tomat og agurk også.

Opbyg gode væskevaner.

Væn dig til at drikke væske regelmæssigt i løbet af dagen. Væskemangel stjæler energi, så du ikke kan give den gas under træning. Og tørst foreksles ofte med sult. Drik et stort glas vand til hvert måltid.

ØVET UGE 9

Dag 1 Løb 30 minutter uden pause.

Dag 2 Løb sammenlagt 25 minutter. Start med 5 minutters let løb. Løb dernæst 7 x 2 minutter i hårdt tempo med 2 minutters gåpause imellem. Slut af med cirka 5 minutters let løb.

Dag 3 Som dag 2 eller alternativ motion af minimum 45 minutters varighed. Det kan fx være en omgang spinning, squash eller anden aktivitet, der presser pulsen i vejret.

ØVET UGE 10

Dag 1 Løb 35 minutter uden pause.

Dag 2 Løb sammenlagt 25 minutter. Start med 5 minutters let løb. Løb dernæst 7 x 2 minutter i hårdt tempo, med 2 minutters gåpause imellem. Slut af med cirka 5 minutters let løb.

Dag 3 Som dag 2 eller alternativ motion af minimum 45 minutters varighed. Fortsæt herefter selv med at udvide programmet og sæt lidt mere fart på løbeturene.

Und dig selv en

TIMEOUT

– og kom i topform

Tag en slapper på sofaen eller i græsset – og bliv en bedre løber. Det lyder næsten for godt til at være sandt, men faktisk giver de rigtige pauser **ET ORDENTLIGT HAK OPAD TIL DIN LØBEFORM**, helt uden at du behøver at foretage dig noget. Hemmeligheden er superkompensation, som sørger for at bygge din krop stærkere op, så du allerede på næste løbetur er hurtigere.



En klog løber holder pauser. Du får nemlig den gode form forærende, helt gratis, når du holder de rigtige pauser i din træning. Når kroppen hviler, bygger den sig op til at blive endnu stærkere inden næste træningspas.

Hver gang du træner, nedbrydes muskelfibrene og får mikroskopiske skader. I pausen umiddelbart efter heler skaderne, så du bliver hurtigere, stærkere og mere udholdende end før – såkaldt superkompensation.

Men det er selvfølgelig ikke helt ligegyldigt, hvordan og hvornår du holder pause. Der er en hårfin balance mellem at restituere tilpas – og enten for lidt eller for meget. Tager den ene hviledag den anden, så du ligger brak for længe, mister du den form, du møjsommeligt har bygget op i månedsvis. På bare tre uger kan du miste 26 pct. af din kondition!

Skipper du derimod helt dine hviledage, risikerer du til gengæld at overtræne og nedbryder i stedet kroppen. Noget, der næsten altid ender med ærgerlige skader, så du må vinke farvel til dine løbemål i et godt stykke tid.

Intelligente pauser er derfor vejen frem for dig, der har et klart defineret mål med din træning, så du gør kroppen en stor tjeneste ved at tilbringe en dag eller to på sofaen. Nemmere bliver det ikke at komme i god løbeform! □



SÅ LÆNGE SKAL DU HOLDE PAUSE

Hvor lang tid kroppen er om at restituere, afhænger af din alder, fysiske form og intensiteten af din træning. Men er du i god grundform og har løbet regelmæssigt i mindst et halvt år, så kan du gå ud fra disse tider.

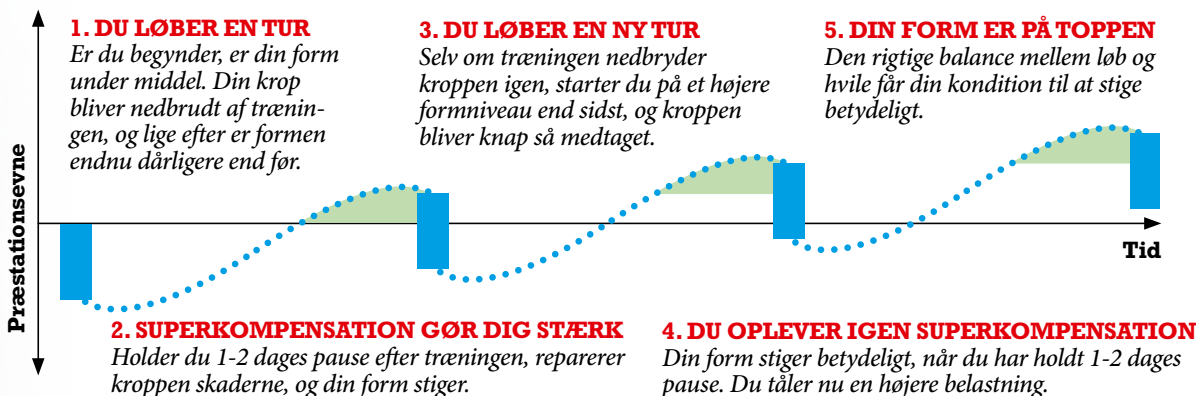
Din løbetur	Anbefalet pause
Kort tur i roligt tempo (4-7 km)	0 timer
Mellemlang tur i roligt tempo (8-12 km)	12-24 timer
Lang tur i roligt tempo (13+ km)	24-36 timer
Alle ture i højt tempo	48-72 timer
Intensive intervaller	72-96 timer

KROPPEN STRAFFER DIN OVERTRÆNING

Hvis du skipper pauserne, stresser du kroppen. Du vil kunne mærke, at du får hjertebanken, højere hvilepuls, svært ved at sove, bliver småsyg ofte, irriteret og rastløs. Du begynder også at løbe langsommere. Kroppen forsøger simpelthen at tvinge dig til at stoppe op – og du gør klogt i at lytte.

DET SKER DER, NÅR DU TRÆNER (OG HVILER)

Din krop reagerer lynhurtigt på de rigtige pauser, så allerede **EFTER FÅ DAGE ER DIN KONDITION FORBEDRET**. Du kan se her, hvad kroppen egentlig gør. De blå felter er dine løbeture, og de stiplede linjer viser, hvordan din form udvikler sig i pauserne.



*Få minutter
for fuldt knald
booster din
formkurve:*

5 SJOVE LØBETURE



PYRAMIDELØB

Fuld skrue op til pyramidens spids

Sådan gør du: Find en rundstrækning på ca. 400 meter, fx en atletikbane eller rundt om en sø. Løb seks runder af varierende længde, hvor du først trapper op og derefter ned igen, fx 100 m, 150 m, 200 m, 200 m, 150 m, 100 m. Du går eller lunter de resterende meter tilbage til start. Under intervallerne skal du løbe så hurtigt, du kan, mens du selv bestemmer tempoet i pauserne.

Derfor er det sjovt: Du skifter hele tiden tempo og kommer aldrig til at kede dig. Din krop bliver konstant udfordret, fordi du hele tiden tilpasser hastigheden til den distance, du løber – og så føles det dejlig overskueligt.



FARTLEG

Korte spurter får dig i topform

Sådan gør du: Udse dig undervejs nogle fikspunkter – fx en bænk, en lygtepæl, et stort træ eller et vejskilt – som du 100-200 meter før løber meget hurtigt hen til. Fremme ved punktet går du ned til lidt under normaltempo, til du atter har almindelig vejtrækning, og øger så igen til normaltempo. I hvert sprint giver du den fuld gas. På en 5-6-km-løbetur kan du køre 5-10 eksplosive sprinter.

Derfor er det sjovt: Fartlegen er hård, men stimulerer muskelfibrene fortrinligt. Du kan nemt skrue på intensitet og distance – og så får du en fed følelse af at løbe meget stærkt.



TABATA-LØB

4 minutters japansk supertræning

Sådan gør du: Den superkontante japanske træningsfilosofi går ud på at give den maks. gas i 20 sekunder efterfulgt af 10 sekunders pause. Du gentager intervallet otte gange, så du når op på 4 minutters træning. Det korte tidsinterval lyder af meget lidt, men pulsen når næsten ikke at falde, og musklerne syrer vildt til – så bare rolig, træningen virker.

Derfor er det sjovt: Tabata vækker din indre kamphund, for du tvinges til at give dit absolut bedste – og det kan være stærkt vanedannende! Lige så hård træningen er, lige så sjovt er det, når du først får smag for farten.

Du mærker lynhurtigt, at din form bliver bedre. Du sparer en masse tid. Og det hele er overstået, før du når at kede dig eller få ondt af dig selv. Intervallløb er på alle måder genialt, og du kan gribe det an på mange måder. Her får du fem **SUNDE, SJOVE OG HAMRENDE EFFEKTIVE** intervaller, du nemt kan bygge ind i din træning.

MAKKERLØB.

Løber I to sammen, kan I presse hinanden i effektiv tempojagt – også selvom I er på forskellige niveauer.



MAKKERLØB

Dobbelt op på energi

Sådan gør du: Find en rundstrækning (fx atletik- eller fodboldbane), hvor I hele tiden kan se hinanden. Den langsomste løber får et forspring, og så gælder det for den hurtige af jer om at indhente makkeren, som selvfølgelig skal forsøge at beholde sin førerposition. Løb 4-6 runder med 2 min.s pause imellem.

Derfor er det sjovt: En makker får det bedste frem i dig og presser dig til at give den ekstra skalle. Og så er det ret hyggeligt at træne med en løbemaker eller kæresten. I kan sagtens træne sammen, selvom den ene er lidt hurtigere.



PROGRESSIVT LØB

Superrunder, der udfordrer

Sådan gør du: Find en rundstrækning på ca. 800 m. Den skal du løbe fire gange, men for hver runde skærer du 10 sek. af tiden. Det betyder, at du kommer til at løbe hurtigere og hurtigere for hvert 800-m-interval. Selvom du bliver træt undervejs, skal du holde det angivne tempo.

Derfor er det sjovt: For hvert interval kæmper du for at kunne presse dig selv en tand mere, og du kan mærke intensiteten vokse og dig selv blive bedre. Det giver indre styrke og får smilet frem på læben. Samtidig lærer du din krop at holde ud, selvom den er træt.

Derfor er det godt at løbe kort og hurtigt

- Træningen er hurtigt overstået, så du spilder ikke din tid på lange, udmarvende ture, der tager flere timer.
- Du ser lynhurtigt resultater, så du bliver motiveret til at fortsætte træningen.
- Du får så stort et kick af at holde det høje tempo, at du oplever et gevaldigt humør-løft resten af dagen.
- Intervallerne er så korte, at du nemt kan overskue dem – og give den maks. gas i den korte tid, de varer.



BEREGN DINE INTERVALLER
aktivtraening.dk/intervaltempo

**KØB
KLOGT**

KLAR TIL MØGVEJR

Når sæsonen ofte byder på løbeture i blæst, rusk og regn – og ikke mindst fedtet føre – er **SKO MED SIKKERT VEJGREB OG EN GOD WINDBREAKER** de vigtigste valg, når du skal klædes på.

GOD TIL DET GROVE

En god løbesko til **EFTERÅRETS OG VINTERENS BARSKE FØRE** adskiller sig fra almindelige løbesko på flere forskellige områder.

SNØRESYSTEMET. Særligt hvis du vil løbe decideret offroad, er en effektiv snøring, der låser overdelen helt fast om foden, uundværlig.

KNOPPER. Til pløe og sne er der intet, der slår nogle solide knopper. På asfalt og grus er billedet dog det stik modsatte.

FORSTÆRKNINGER. Skosnuderne, hælparket og andre steder, hvor foden typisk rammer sten og rødder, skal være forstærkede for at beskytte fødderne og forlænge skoens levetid.

STABILITET. En bred sål evt. med pronationskiler gør, at selv løbere med tendens til kraftig overpronation kan finde en passende model.

OVERDELEN. Vandtæt stof holder fødderne tørre og gør skoene lunere. Minuset er, at indtrængende vand bliver inde i skoene, og på varme dage er skoene mere indelukkede.

MELLEMSÅL. Typisk har skoene en lav mellemsål for at sikre foden optimal kontakt med underlaget og mindske risikoen for at vrikke om.

STØDDÆMPNING. Nogle modeller er støddæmpende, som man kender det fra landevejsko, mens den komfort er sparet væk på de mere hardcore offroadsko.

VÆLG SKO EFTER TERRÆN

En såkaldt trailsko byder på robusthed og sikkert vejgreb på denne årstid. Dit valg her handler ikke kun om pasform og funktion, men også om, hvordan og hvor du vil bruge skoene. Se, hvilke detaljer der er vigtigst afhængigt af underlag.

Asfalt. Her er en god støddæmpning den afgørende trumf, mens sålen heller ikke bør være alt for grov. Skal skoene benyttes i regn og sjap, er en vandtæt overdel ligeledes guld værd.

Grus. Her er støddæmpningen stadig vigtig, mens sålen godt kan tåle at være en tand grovere. Herved bliver skoene også mere egnede til lejlighedsvis smut ind på småstierne.

Stier. En lav mellemsål giver optimal følelse med underlaget og mindsker risikoen for at vrikke anklen om på ujævnheder. Rigeligt 'bid' i sålen sikrer desuden sikkert vejgreb, selv når stierne bliver lidt opløste.

Stenede spor. Forstærkninger ved tæer og i hælen er uundværlige. Og det er også en fordel med en sålforstærkning i forfoden, som hindrer fx spidse sten i at kunne mærkes igennem gummit.

Mudder. En grovmønstret sål og skovformede knopper sikrer et formidabelt vejgreb i fedtet og glat føre. Er overdelen tilmed vandtæt, går det også, hvis der er sjap.

WINDBREAKERENS VIGTIGSTE DETALJER

Et vindtæt og vandafvisende yderlag er uundværligt på denne årstid – om du så er til jakke eller den mere ventilerede vestløsning. Her er **EN STRIBE VIGTIGE PUNKTER**, som du kan kigge efter, når du skal vælge windbreaker.

1 BESKYTTENDE. Tjek, at halsen er skærmet godt af, og at lynlåsen er vindtæt.

2 REFLEKSER. Vær synlig i trafikken. Tjek, at logoerne sidder, så du ses fra alle vinkler.

3 FUNKTIONEL. En tætsiddende lomme til nøgle, mobil, mp3 eller lignende kan være rar.

4 VENTILERENDE. Stoffet gør sit til at slippe dampen igennem. Men intet stikker deciderede ventilationsåbninger.

5 KROPSNÆR. Flagrer overdelen, bliver du træt af dens blafren og 'larmen' i vinden. Tænk kropsnært – men tjek, at du har god bevægelsesfrihed.

6 BEHAGELIG. Slutten behageligt til fx om armhuler og håndled? Og er kraven blød og lækker?

7 LANG. Vær sikker på, at lænden og maven er beskyttet. Vælg hellere en, der er lidt for lang end for kort.

