



HUSK I FORM LØBET 2016

3 kvinder blev flere minutter hurtigere

– sådan gjorde de!

På kun 30 dage kan du forbedre din løbetid, hvis du følger I FORMs løbeprogram. Alle kan være med, for programmet tager udgangspunkt i, hvad der er hurtigt og langsomt løb for dig.

- Du får et program, som du skal **følge dag for dag i 30 dage.**
- Du skal **løbe 3-4 gange om ugen.**
- De fleste dage skal du lave **1-2 styrke- eller strækøvelser.**
- I løbet af de 30 dage får du også **8 hviledage**, så din krop kan nå at restituere og blive stærk til næste omgang træning.

Opvarmning

Derfor skal du varme op: Du opvarmer ledvæsken i kroppen, hvilket gør, at du ikke overbelaster muskler og led, når du begynder at løbe. Dermed præsterer du bedre og løber mere effektivt med en behagelig følelse i kroppen.

En god opvarmning sænker også din risiko for skader, da du forbereder kroppen til den rette belastning.

Sådan gør du:

1. Lav små cirkler med dine fødder – 8 cirkler i hver retning med hver fod.
2. Skub dine hofter fra side til side – 8 gange til hver side.
3. Lav store cirkler med dine hofter – 8 stk. i hver retning.
4. Bøj ned i dine knæ, og pulser knæene rundt i små cirkler – 8 stk. hver vej.
5. Rul ned og op gennem ryggen. Forsøg at nå dine tæer med fingrene, når du er nede. Gentag 8 gange.
6. Roter ryggen fra side til side. Se efter bageste arm. Gentag 8 gange.

Løb på stedet med hurtige fødder, ind og ud, høje knæ, hop fra side til side, og lav store armsving. Nu er du klar til at løbe!

LØBEPROGRAM

Før du starter: Tag en løbetest på fx 5 km, hvor du løber, så hurtigt du kan, så du har noget at måle efter. Kan du ikke løbe 5 km, så løb fx 3 km.
Hviledage uden løb eller øvelser: Dag 2, 7, 9, 14, 19, 21, 26 og 29.

Dag 1-6

	DAG 1	DAG 3	DAG 4	DAG 5	DAG 6
Løb	1 km langsomt. Pause: 2 min. 4 x 400 m hurtigt. Hold 1 minuts pause ml. hvert interval. 4 x 200 m spurt. Hold 1 minuts pause ml. hvert interval. 1 km fart.	1 km langsomt. Pause: 2 min. 6 x 400 m hurtigt. Hold 1 minuts pause ml. hvert interval. 2 x 200 m spurt. Hold 1 minuts pause ml. hvert interval. 1 km fart.	Hvile	1 km langsomt. Pause: 1 min. 30-20-10 x 4. Pause: 2 min. 30-20-10 x 4. Pause: 2 min. 2 km fart.	Hvile
Øvelse	Store gadedrengehøp: 12 stk. x 3 sæt	Walking lunges: 12 stk. x 3 sæt	Strækøvelser: Hoftebøjer + Baglår	Høje knæløft: 12 stk. x 3 sæt	Strækøvelser: Trekant + Inderlår

3 kvinder fik mere fart i løbeskoene

På kun 30 dage skar Heidi, Bonnie og Anita fra 1:42 til 2:44 minutter af deres 5-km-tid.

Heidi, 41 år

5-KM-TID:

Før: 27:15 min.

Efter: 25:33 min.

● I starten fik jeg rigtig tunge ben, og det var hårdt at komme i gang med at løbe. Men efter 1,5 uger gik det meget bedre. Det blev nemmere at presse sig selv, og jeg fandt ud af, at jeg faktisk godt kunne løbe hurtigere. **Det bedste ved programmet er, at det er meget varieret.** Jeg synes, at det var sjovt, men også hårdt at presse sig selv, og øvelserne efter løb gav rigtig meget.



Bonnie, 45 år

5-KM-TID:

Før: 30:28 min.

Efter: 27:49 min.

● Det bedste har været, at træningen har givet pote, og at der er sket en væsentlig forbedring. **Før hver træning kunne jeg mærke, at det blev lettere,** og at jeg blev stærkere og hurtigere. Det hårdeste i forløbet var de lange intervaller, og så var strækøvelserne på hviledagene også lidt hårde, fordi kroppen ikke var varmet op. En gang om ugen mødtes vi alle tre og trænede sammen, og det kan varmt anbefales, for det var både sjovt og gav ny gejst til træningen.



Anita, 55 år

5-KM-TID:

Før: 34:56 min.

Efter: 32:12 min.

● Jeg er meget tilfreds med mit slutresultat, og efterfølgende har jeg skåret endnu et halvt minut af min tid. **Jeg kan tydeligt mærke, at jeg er blevet stærkere og har også fået mere energi.** Jeg vil helt klart fortsætte med intervalløbene. Især 30-20-10 synes jeg er rigtig gode, hvis man er lidt presset på tid. Det hårdeste var de lange pyramideintervaller, men de var effektive, så dem holder jeg også fast i.



Mere smidig og færre skader

Strækøvelserne laver du på dine hviledage!

Derfor skal du lave strækøvelser: Du bliver mere smidig i dine muskler og led, især i dine hofter, lår og lægge. Det giver dig en bedre løbestil, hvilket naturligt vil optimere din skridtlængde og dermed gøre dig hurtigere. Du sænker også din risiko for skader, da en smidig muskel arbejder bedre og har mere udholdenhed.

Øvelse 1

Baglår

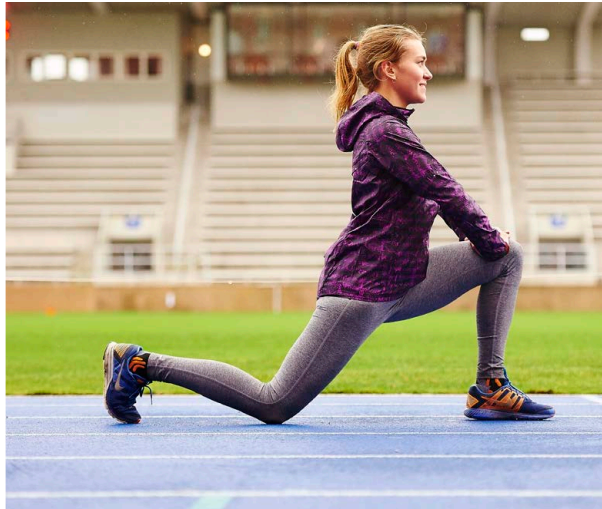
Sådan gør du: Sæt dig på gulvet, og stræk begge ben foran dig. Tag fat i dine fødder (brug en elastik/tørklæde, hvis du ikke kan nå), og bøj kroppen fremover, så det strækker i baglårerne. Slap af i din nakke og dine skuldre.

Tid: Hold strækket i 45 sek. Lav strækket i 3 omgange.



Dag 8-16

	DAG 8	DAG 10	
Løb	1 km langsomt. Pause: 1 min. 2 x 200 m spurt. 1 min. pause ml. hvert interval. 2 x 400 m hurtigt. 1 min. pause ml. hvert interval. 2 x 600 m hurtigt. 2 min. pause ml. hvert interval. 2 x 400 m hurtigt. 1 min. pause ml. hvert interval. 2 x 200 m spurt. 1 min. pause ml. hvert interval. 1 km fart.	1 km langsomt. Pause: 2 min. 5 x 500 m hurtigt. Hold 2 min. pause mellem hvert interval. 1 km fart.	
Øvelse	Push-ups på bænk: 12 stk. x 3 sæt	Store gade-drengehøp: 12 stk. x 3 sæt	



Øvelse 2

Hoftebøjer

Sådan gør du: Tag et stort skridt fremad med det ene ben. Bøj i benene, og sørg for, at knæet på dit forreste ben er lige over hælen. Kom ned og støt på forreste lår. Placer det bageste knæ i gulvet bag dig. Sænk ned i stillingen, og træk vejret dybt og roligt.

Tid: Hold strækket i 45 sek. Lav strækket i 3 omgange.



Øvelse 3

Inderlår

Sådan gør du: Stå i bredstående stilling med fødderne pegende fremad. Stræk det ene ben, mens du støtter på modsatte bøjede ben. Skift side. Strækket skal kunne mærkes i inderlårerne. Sæt hænderne på dine knæ eller i gulvet. Hold ryggen lang, og spænd op i mavemusklerne.

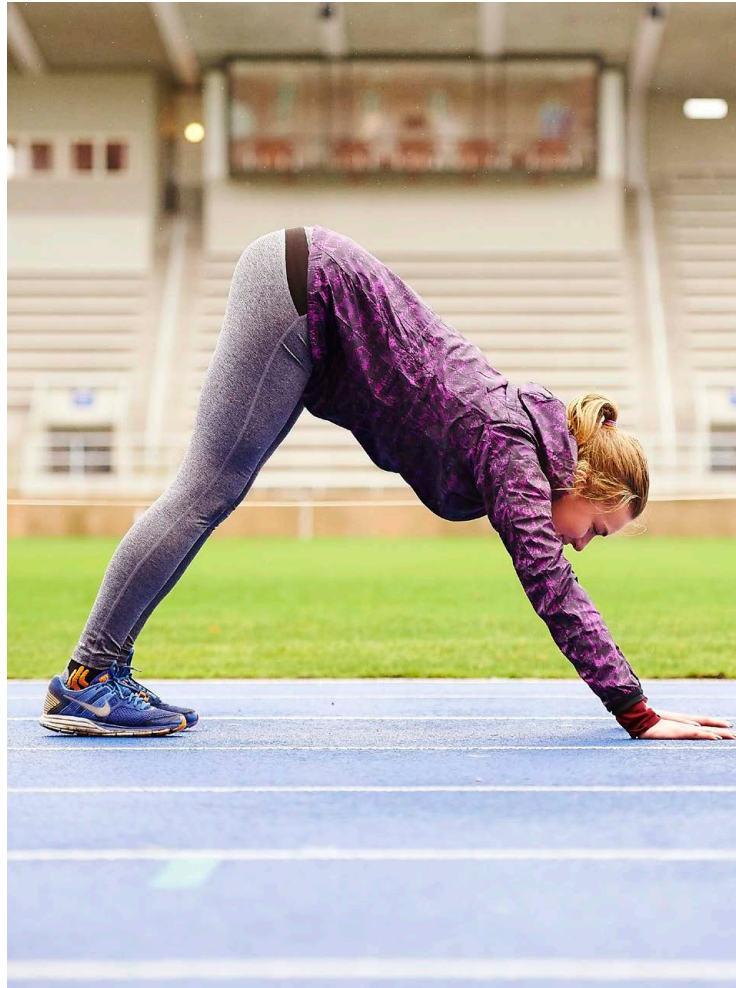
Antal: Hold strækket i 45 sek. på hvert ben. Lav strækket i 3 omgange.

Øvelse 4

Trekant

Sådan gør du: Kom ned med hænder og fødder i gulvet, og skyd numsen opad, så kroppen danner en trekant. Stræk ryggen lang, og slap af i din nakke. Træk vejret stille og roligt, og prøv at få dine hæle ned i gulvet.

Antal: Hold strækket i 45 sek. Lav strækket i 3 omgange.



	DAG 11	DAG 12	DAG 13	DAG 15	DAG 16
	Hvile	1 km langsomt. Pause: 2 min. 6 x 600 m hurtigt. Hold 2 min. pause ml. hvert interval. 1 km fart.	Hvile	1 km langsomt. Pause: 1 min. 30-20-10 x 5 omgange. Pause: 2 min. 30-20-10 x 5 omgange. Pause: 2 min. 2 km fart.	Hvile
	Strækøvelser: Hoftebøjer + Baglår	Walking lunges: 12 stk. x 3 sæt	Strækøvelser: Trekant + Inderlår	Høje knæløft: 12 stk. x 3 sæt	Strækøvelser: Hoftebøjer + Baglår

Stærkere ben og bedre kondition

Styrkeøvelserne laver du efter din løbetræning, så du har masser af energi i benene på din løbetur.

Derfor skal du lave styrkeøvelser: Jo mere muskelstyrke du har i dine ben, jo hurtigere løber du og bliver ikke lige så træt. Efterhånden som du bliver stærkere i dine ben, vil du opleve mere overskud i dit løb, og at din vejrtrækning ikke bliver lige så presset. Det betyder, at du kan løbe hurtigere uden at blive mere træt i dine ben.

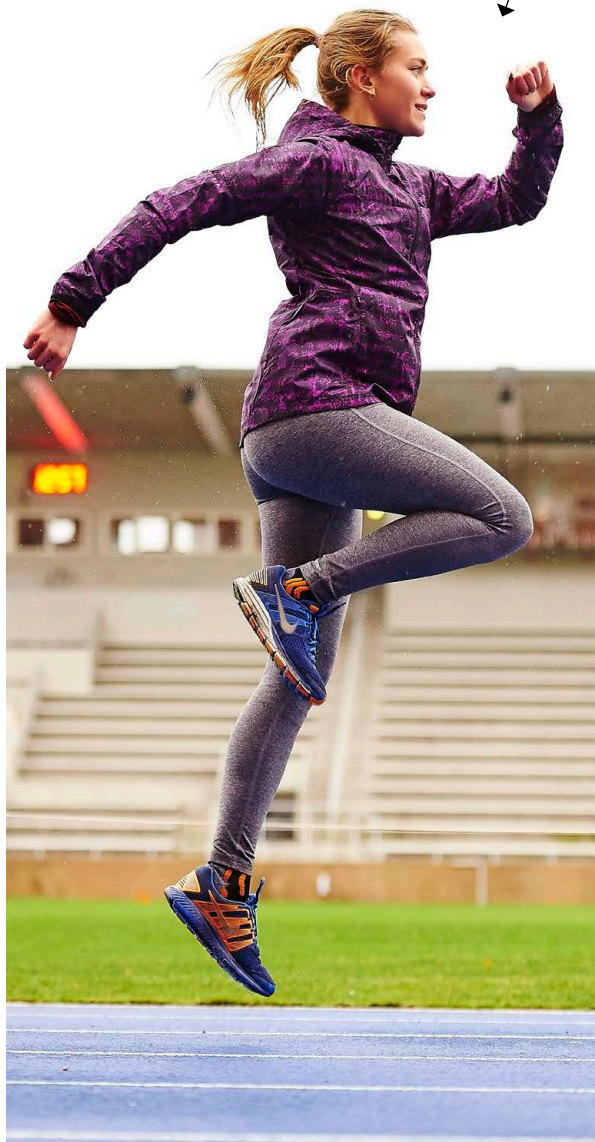
Øvelse 1

Store gadedrengehopp

Sådan gør du: Hop højt op i luften på ét ben, og løft den modsatte arm op. Skift fra ben til ben, og pust ud, når du hopper op.

Antal: Lav 12 gentagelser x 3 sæt.

Sving armene med op, hver gang du hopper!



Øvelse 3

Walking lunges

Sådan gør du:

Tag et stort skridt frem, og bøj begge ben ned i 90-graders vinkel. Kom op igen, og tag så et stort skridt fremad med det andet ben. Fortsæt med at gå fremad, og skift ben hver gang.

Antal: Lav 12 gentagelser x 3 sæt.

Dag 17-30

	DAG 17	DAG 18	DAG 20	DAG 22	DAG 23	
Løb	1 km langsomt. Pause: 1 min. 4 x 200 m spurt. 1 min. pause ml. hvert interval. 4 x 400 m hurtigt. 1 min. pause ml. hvert interval. 4 x 600 m hurtigt. 2 min. pause ml. hvert interval. 1 km fart.	Hvile	1 km langsomt. Pause: 1 min. 2 x 800 m hurtigt. 2 min. pause ml. hvert interval. 2 x 200 m spurt. 1 min. pause ml. hvert interval. 2 x 800 m hurtigt. 2 min. pause ml. hvert interval. 1 km fart.	1 km langsomt. Pause: 1 min. 30-20-10 x 6 omgange. Pause: 2 min. 30-20-10 x 6 omgange. Pause: 2 min. 2 km fart.	Hvile	
Øvelse	Push-ups på bænk: 12 stk. x 3 sæt	Strækøvelser: Trekant + Inderlår	Store gadedrengehopp: 12 stk. x 3 sæt	Walking lunges: 12 stk. x 3 sæt	Strækøvelser: Hoftøbøjer + Baglår	

STYRKEØVELSER

Pas på, at du ikke kommer til at svaje i ryggen her!



Øvelse 2

Push-ups på bænk

Sådan gør du: Stå i planken på strakte arme på en bænk. Bøj armene, så langt ned du kan, og hold dine mavemuskel spændt hele tiden. Tænk på, at det er dit bryst og ikke ansigtet, der skal ned mod bænken. Stræk armene igen.

Antal: Lav 12 gentagelser x 3 sæt.

Øvelse 4

Høje knæløft

Sådan gør du: Hop på stedet, og løft skiftevis dine knæ op, så højt du kan. Gør det så hurtigt som muligt. Hold dine hænder lige dér, hvor dine lår rammer dem, hvis de løftes i en 90-graders vinkel. Forsøg at få lårene op til hænderne hver gang.

Antal: Lav 12 gentagelser x 3 sæt.



DAG 24	DAG 25	DAG 27	DAG 28	DAG 30
1 km langsomt. Pause: 1 min. 4 x 200 m spurt. 1 min. pause ml. hvert interval. 4 x 600 m hurtigt. 2 min. pause ml. hvert interval. 4 x 200 m spurt. 1 min. pause ml. hvert interval. 1 km fart.	Hvile	1 km langsomt. Pause: 1 min. 4 x 600 m hurtigt. 2 min. pause ml. hvert interval. 4 x 400 m hurtigt. 1 min. pause ml. hvert interval. 4 x 200 m spurt. 1 min. pause ml. hvert interval. 1 km fart.	2 km langsomt. Pause: 1 min. 1 km fart.	Løb 5 km på din bedste tid!
Høje knæløft: 12 stk. x 3 sæt	Strækøvelser: Trekant + Inderlår	Push-ups på bænk: 12 stk. x 3 sæt	Strækøvelser: Trekant + Inderlår + Hoftebojer + Baglår	