

Introduktion til træningsprogrammer

En af de vigtigste faktorer i forbindelse med træning er kontinuitet, altså at man fastholder sin træningsindsats over længere tid. En enkelt træning har ikke stor effekt på lang sigt. Det kræver gentagelser at forbedre sig.

Der er 3 vigtige træningsmetoder der bør bruges i tiden op til et efterskoleophold:

- Løbetræning
- Styrketræning
- Stabilitetstræning

Løbetræning

Løbetræningen deles op i 3 metoder:

- Kontinuerligt løb
- Korte intervaller
- Lange intervaller

Jeres løbetræning kan med fordel være en blanding af disse. Når der løbes intervaltræning er formålet at presse kredsløbet og øge den maksimale iltoptagelse.

Kontinuerligt løb

Sammenhængende løb(gang) i et tempo passende til din fysiske tilstand (+20 min).

Korte intervaller

Antallet af gentagelser afhænger af din fysiske tilstand, den samlede løbetid bør dog være 10-25 minutter.

EKSEMPLER (80-90 % af maksimalt tempo - høj fart)

- 40 sek. løb med 20 sek. pause
- 20 sek. løb med 10 sek. pause
- 30-20-10 løb
 - 30 sekunder lavt tempo
 - 20 sekunder moderat tempo
 - 10 sekunder spurt (forfra herefter)

Lange intervaller

Tempoet skal kunne holdes i alle intervaller - antallet af gentagelser afhænger af din fysiske tilstand, den samlede løbetid bør dog være 10-25 minutter.

EKSEMPLER

- 4 minutter med 2 minutters pause
- 2 minutter med 1 minuts pause
- 3 minutter med 1,5 minutters pause

Styrketræning & Stabilitetstræning

For at forebygge skader i sit efterskoleophold er det desuden vigtigt at kroppens led, muskler, sener og knogler er stærke. Hertil er styrke- og stabilitetstræning i samspil med løbetræning særdeles effektiv.

På de nederste sider ses programmer til begge områder.

PDF-filerne er interaktive - klik på øvelsens titel og du føres til en video af øvelsen.

I det nedenstående ses et eksempel på en ugeplan som indeholder dele af ovenstående. Derudover findes et "selv-test" skema.

Eksempel på ugeplan

Dette eksempel er lavet med 3 træningsdage.

3 x løb, 2 x styrketræning & 2 x stabilitetstræning.

For at skabe en hverdagsrytme, kan ugeplanen med fordel gentages - Der kan blot varieres i intervaltyper for at skabe alsidighed i træningen.

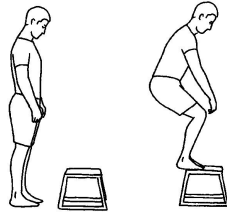
Dag	Øvelser
Mandag	Roligt løb - kontinuerligt (ca. 30-45 min) Styrketræning & stabilitetsprogram
Tirsdag	
Onsdag	Løb - Korte intervaller (høj fart) (30 min) <ul style="list-style-type: none"> • 10 min opvarmning • 40 sek. løb med 20 sek. pause, 15 gentagelser Stabilitetsprogram
Torsdag	
Fredag	Løb - Lange intervaller eller kontinuerligt løb <ul style="list-style-type: none"> • 10 min opvarmning • 2 minutter med 1 minuts pause, 8 gentagelser Styrketræningsprogram
Lørdag	
Søndag	

Test dig selv

I kan ud fra nedenstående skema udføre en "selv-test" af jeres nuværende niveau.

Vurdering	3000 m-løb dreng/piger	Armstrækninger dreng/piger	"Planken"
(1) Meget godt	12/13 min.	30/15	3 min.
(2) Godt nok	14/15 min.	20/10	2 min.
(3) Plads til forbedring	17/18 min.	10/5	1 min.
(4) Under niveau	> 17/18 min.	< 10/5	< 1 min.

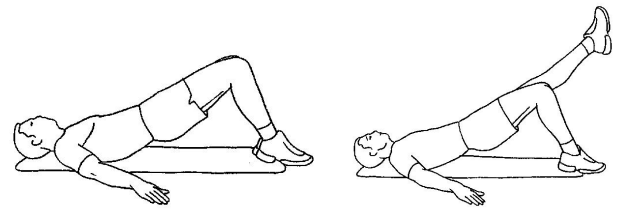
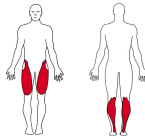
Hjemmetræning uden udstyr



1. Box Jump

Start stående med en boks foran dig. Hop op på boksen og land med 3/4 dele af foden på boksen. Forlad boksen ved at strække hofterne ud. Kroppen skal være helt strakt over boksens højde før du træffer jorden og lav et nyt hop. Forsøg at have så kort kontakttid ved jorden som muligt.

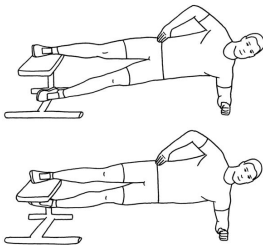
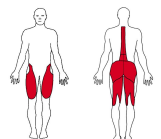
Sæt: 3 , Reps: 12



2. Bækkenløft m/knæstræk

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødderne i gulvet. Spænd sædemuskulaturen og løft bækkenet og den nedre del af ryggen. Hold stillingen og stræk det ene ben. Hold stillingen i 3-5 sek. og sænk roligt tilbage. Gentag med modsatte ben.

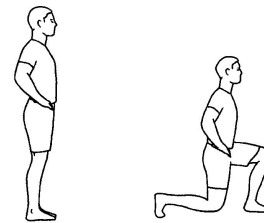
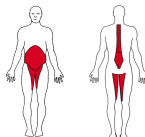
Sæt: 4 , Reps: 12



3. Sideplanke på bænk m/benløft

Lig på siden med underarmen i gulvet og den øverste fod placeret ovenpå en bænk el. Den nederste fod ligger på gulvet. Løft dig op til plankeposition. Fra denne position, løft det nederste ben op imod benet på bænken. Sænk benet roligt ned igen. Hold plankepositionen og gentag bevægelsen op og ned med det nederste ben.

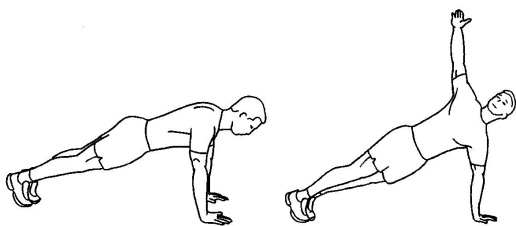
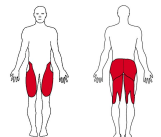
Sæt: 3 , Reps: 10 pr ben



4. Udfald fremover

Stå med samlede ben og sæt armene i siden. Løft det ene ben, og gå fremover. Når benet træffer gulvet bremser du bevægelsen til kroppen er i dyb position. Overkroppen skal være ret. Tryk fra og videre til et nyt skridt. Knækontrol og neutral ryg er vigtigt igennem hele bevægelsen.

Sæt: 4 , Reps: 12 pr ben

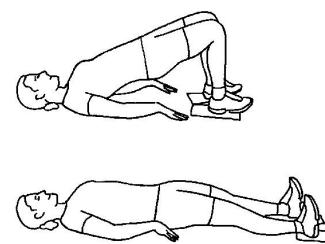
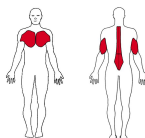


5. Armstræk m/rotation

Stå på fødder og hænder med en strakt fikseret krop. Sænk kroppen ned mod gulvet og pres tilbage, uden at bøje i hoften. I slutpositionen drejes overkroppen ved at vægten lægges over på den ene arm og svinge den anden arm mod loftet:

Armstrækningerne kan tages med udgangspunkt på knæene.

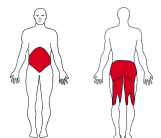
Sæt: 4 , Reps: 8-12

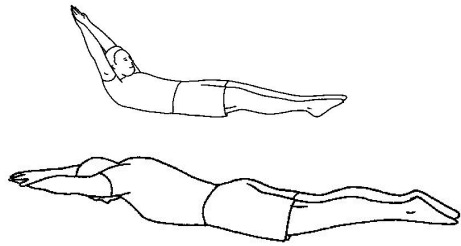


6. Slides: Lårcurl

Lig på ryggen med armene ned langs siden og kludene midt under hælen. Stræk ud i knæledet til knæet er strakt og fodsålen peger lige frem. Træk hælene tilbage mod bagdelen mod sædet, samtidigt med bækkenet løftes op fra gulvet.

Sæt: 3 , Reps: 12

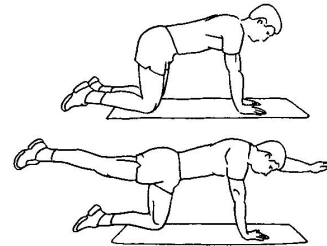
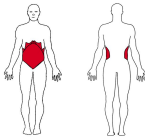




1. Hollow til superman

Lig på ryggen med kun lænden i gulvet. Armene holdes sammen bag hovedet som en forlængelse af kroppen og fødderne holdes over gulvet. I denne position er det vigtigt at stramme hele kroppen, således at positionen kan holdes. Rul langs kroppens længdeakse således at du kommer ind i en superman position med maven ned mod gulvet. Det er kun mave og ryg som skal være i kontakt med gulvet. Arme og ben holdes over gulvet gennem hele bevægelsen.

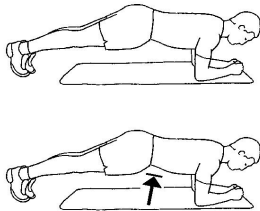
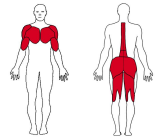
Sæt: 3 , Reps: 12



2. Firefodstående diagonal løft

Stå på alle fire med hovedet i forlængelse af kroppen. Spænd i mave og lænd for at stabilisere. Stræk skiftevis den ene arm og det modsatte ben til de er forlængelse af kroppen.

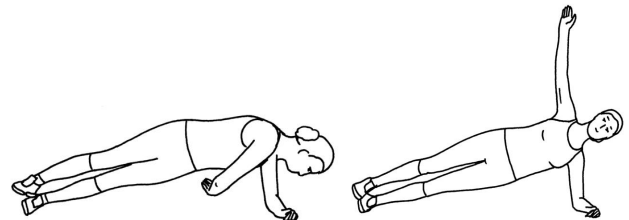
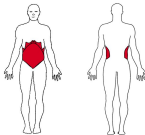
Sæt: 3 , Reps: 16



3. Planken

Hvil på tåspidserne og albuerne og find neutralstillingen i ryg og bækken. Lav "flad mave" i denne position i 45-60 sek. Her fokuseres på et flot opspænd i core.

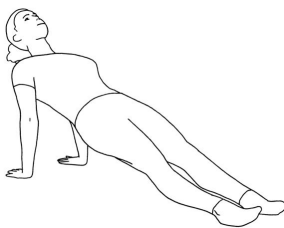
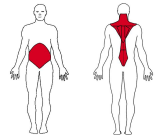
Sæt: 3 , Varighed: 1 min 0 sek.



4. Planken på siden m/ rotation

Placer dig selv i en sideplankeposition. Før armen under kroppen, vend tilbage og stræk armen op mod taget. Hold kroppen stabil gennem hele øvelsen.

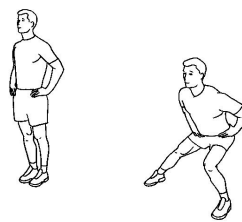
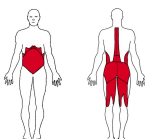
Sæt: 3 , Reps: 30 sek.



5. Omvendt planke

Start siddende på gulvet. Placér dine hænder bag dig i skulderbreddes afstand. Løft hovedet op og hold benene strakte. Hold stillingen.

Sæt: 3 , Varighed: 1 min 0 sek.



6. Udfald til siden 1

Stå med samlede ben og hænderne i siden. Før det aktive ben ud til siden og læg tyngden over til denne side. Når foden rammer gulvet bremses bevægelsen. Ved slutstillingen er det aktive ben bøjet og standbenet er næsten strakt. Stød fra og returnér til udgangspositionen. Gentag til den anden side.

Øvelsen kan udvikles således der laves fuldt afsæt og landing på ét ben hver gang.

Sets: 3 , Reps: 10

