



Noter og vejledning til VM Halvmaraton-programmerne

Fællestræningerne

Rygraden i DAFs VM-klub programmer er de to ugentlige fællestræninger. På disse laves alle de hårdeste pas, defineret som de mest intensive og de længste, foruden at disse pas også indeholder løbetekniske elementer og styrketræning, som kan være svært at lave på egen hånd.

Klubbens trænere har fået en grundig introduktion til fællestræningerne, og ved hvordan træningen kan niveaudeles. I de enkelte klubber kan de eksakte fællestræninger tage sig lidt forskellig ud afhængig af VM-deltagernes niveau, men de tilpasses let, så både erfarne og mindre erfarne, hurtige og mindre hurtige løbere kan træne sammen og hver især få fuldt udbytte.

Frem mod årsskiftet er fællestræningerne i høj grad minutbaseret og introducerer dig for forskellige træningsformer og øvelser af generel karakter. Fra årsskiftet bygges på dette stærke fundament den mere specifikke og distancebaserede træning.

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 man laver anden udholdenhedstræning ved siden af, fx cykling (alm. landevejscykling, MTB, spinning), crosstrainer, svømning eller andet, eller at man er så rutineret som løber, at man ved hvad man kaster sig ud i.

Som supplement til fællestræningerne i klubben har vi lavet 6 forslag til programmer. Som introduktion til hvert program finder du en lille tekst. Et resumé er her:

- Program 1** Et program med ét supplerende pas i de fleste af ugerne fra årsskiftet.
- Program 2** Et program med én supplerende træning hver uge, fra 20 min. til 8-10 km.
- Program 3** Et program med tre pas om ugen frem til årsskiftet, derefter gradvist stigende til fire pas fast hver uge. Ingen pas på egen hånd over 10 km.
- Program 4** Et program med to korte ture ud over fællestræningerne hver uge. Programmet indeholder pas med små intensive ryk og løbeteknisk fokus på egen hånd.
- Program 5** Skiftevis tre og fire pas om ugen. Passene på egen hånd er relativt hårde, dvs. ofte enten forholdsvis lange eller med intensive elementer. Bemærk at dette program indeholder pas på egen hånd, der i længde ligger på linje de længste fællestræninger.
- Program 6** Det hårdeste program af de seks. Fire-fem ugentlige pas frem til årsskiftet, derefter fem pas hver uge og op til 60 km/uge. Træningspassene på egen hånd er helt overvejende rolige, almindelige eller lange ture. Bemærk at dette program indeholder pas på egen hånd, der i længde overgår de længste fællestræninger.

De supplerende træningspas i programmerne 2-5 er frem til årsskiftet minutbaseret, hvorefter det bliver distancebaseret. Foretrækker du distancebaseret træning hele vejen igennem, så er det ikke helt skævt at omregne med en faktor 5, så fx 20 min. bliver til $20 / 5 \text{ min.} = 4 \text{ km}$. Eller omvendt, hvis du efter årsskiftet foretrækker at fortsætte minutbaseret træning, så omregnes $7 \text{ km til } 7 * 5 \text{ min.} = 35 \text{ min}$.

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 5-10 min. eller 1-2 km ekstra hver gang du træner eller på anden måde foretage en gennemgående ændring hele vejen igennem.

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.

Lidt blandede tips og gode råd

Motionsløb. Løb gerne nogle motionsløb undervejs i forløbet, det er rigtig god forberedelse til VM Halvmaraton. I uger hvor du løber motionsløb bør det erstatte et andet træningspas.

Alternativ træning. Alle programmerne 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 løbe nogen nævneværdig større risiko for at blive skadet. Hvis du har en anden idrætsgren som din primære sport og løbetræningen som et supplement, bør du konsultere din træner for en snak om hvordan træningen tilpasses bedst muligt.

Core-stab-træning. Fællestræningerne indeholder core-stability-træning (mave-ryg-træning med et fancy udtryk). Vil du gøre lidt ekstra ud af denne træning, kan du få meget ud af at gentage det core-stability-træningspas du har lavet på en given fællestræning derhjemme inden for en uge.

Løbetekniske øvelser. Lad dig inspirere af fællestræningerne og udfør gerne nogle af de små løbetekniske øvelser, accelerationsløb og lignende du lærer dér undervejs på dine almindelige løbeture. Nogle af disse er programsat i program 4, men du kan lave dem undervejs på andre ture, uanset hvilket program du følger.

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 VM Halvmaraton Tempotabellen, som ligger på klubbens hjemmeside og som din træner har fået udleveret. 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.

Gå-pauser undervejs. Tag gerne gå-pauser undervejs på dine løbeture. De angivne minuttal og distancer er minutter eller kilometer i løb, men skal du fx løbe 20 min. kan du fint dele turen op i i fx 4 * 5 min. løb med gå-pauser undervejs. Effekten af træningen bliver den samme.

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!

