



**Klubbens hold:**

Ungdomsløbeholdet (fra ca. 12 år – 17 år)  
Mellem og langdistance elite (fra ca. 17 år – senior)  
Mellem og langdistance (fra ca. 17 år – senior)

**Træningsområder:**

Mellemdistance:  
Primært 800 m med fokus på speed, fartudholdenhed og hurtighed/frekvens  
Langdistance:  
1500/5K med en tærskelbaseret tilgang  
Lang langdistance:  
Trænes som langdistance, dog noget længere ture

**Udvikling:**

Generelt trænes der i de forskellige årgange efter principperne i aldersrelateret træning. Nedennævnte er med fokus på udvikling af konkurrenceløbere. Det er derfor MEGET vigtigt, at der er plads til alle uanset ambitioner og mål. Dette skal der blot tages hensyn til i træningen. Et godt træningsmiljø er helt afgørende for at udvikle gode løbere og fastholde dem i sporten.

**5-10 år:** grundtræning til almen atletik, hvor de fleste øvelser prøves. Øvelserne har til formål at udvikle motorik og en god løbeteknik. Også fokus på grundlæggende styrketræning særligt hofter, core, lår og underben. Alle styrkeøvelser udelukkende ved brug af egen krop og doseret til den unge alder – INGEN vægtræning. Vigtigt at opbygge spændstighed i hele kroppen. Det skal være sjovt og primært leges ind.

**10-13 år:** stadig almen grundtræning til atletik, men skal så småt begynde at prøve kræfter med de længere løbeøvelser. Der må gerne løbes nogle rolige ture hjemme. Videreudvikling af styrketræningen af hofter, core og ben ligesom der arbejdes en del med frekvens/hurtighed. Fokus på de muskelgrupper som løbere typisk senere udvikler overbelastningsskader i. Smidigheden udbygges og/eller vedligeholdes. Der skal trænes for at kunne træne mere, når løberne bliver ældre. Fundamentet skal bygges grundigt op. Der skal stadig trænes i den almene atletikgruppe, men de skal begynde at snuse til ungdomsløbeholdet 1-2 gange i ugen.

**14-15 år:** Gradvis mere specialisering hen mod mellem- og langdistance. Der bygges videre på styrketræningen og arbejdes med lettere plyometrisk træning. Der er stor fokus på motorik, frekvens/hurtighed, løbeteknik/rytme og grundlæggende skadeforebyggelse. Der arbejdes mere målrettet med at opbygge den nødvendige udholdenhed og muskuludholdenhed ved gradvis at øge antallet af km der løbes. Træskeltræning efter puls introduceres. Løb trænes med god balance mellem mængde og intervaller, dog vil intervallerne øges frem mod formtoppen. Det er svært at sætte forhold på dette, da det altid er en individuel vurdering. Atleterne overgår primært til løbegruppen.



**16-18 år:** Bør nu deltage 100% i løbegruppen og være i gang med reel specialisering mod mellem/langdistance. Stadig fokus på grundlæggende styrketræning som planlægges individuelt, teknik/rytme, plyometri og koordination. Der arbejdes videre med at opbygge udholdenhed og muskeludholdenhed for at nå rette niveau. Der trænes noget hjemme både løb og skadeforebyggende styrke. Enkelte begynder med 2 træningspas på visse dage, hvilket herfra udbygges stille og roligt efter behov. Det er vigtigt at holde styr på intensiteten. Hjemmeture løbes med omkring 70% af maksimal puls. Der trænes stadig med fokus på god balance mellem mængde og intervaller, men der vil være forskel på mellemdistance og langdistance.

**18-21 år:** I denne periode skal dem der satser seriøst på at nå deres km grundniveau i basistræningen optimalt set for eliteatleter på 60 - 90 km pr uge for mellemdistance og 130 - 170 km for langdistance – det kan godt tage lidt længere at nå disse niveauer, alt efter hvornår man er begyndt. Km niveau aftales med træner og vil for ikke elitehold typisk være væsentlig lavere. Der arbejdes målrettet mod den øvelse som løberen har valgt at specialisere sig i. Stadig fokus på teknik/rytme koordination, plyometri, muskeludholdenhed, generel udholdenhed, fartudholdenhed og styrke.

**21 plus:** Træningen fortsættes på det opnåede niveau. Der arbejdes hele tiden med teknik/rytme, koordination, plyometri og styrke som konstant skal vedligeholdes og finpudses. Intensiteten øges stille og roligt i træningen således, at der generelt øges i tempo og tiderne i intervallerne justeres ned efterhånden som niveauet hæves. Tålmodighed er vigtig. Nogle rammer højeste niveau tidligere end andre, men tilrettelægges træningen korrekt, vil det over tid afspejle sig i resultaterne for alle.

**VIGTIGT AT VÆRE OPMÆRKSOM PÅ, AT UNGE I VÆKSTSPURTEN (13-17 ÅR) HAR EN 60-70 % STØRRE SKADESRISIKO – SÅ DER SKAL PASSES RIGTIG GODT PÅ OG LYTTES MEGET TIL KROPPEN I DENNE PERIODE.**

**Hovedprincippet er:** at de unge løbere først opbygger den nødvendige styrke, teknik/rytme og hurtighed mens der sideløbende opbygges mængde. Mængden tager alt efter distance relativt længere at opnå og skal bygges på gradvist. Så i den første periode vil styrke, teknik/rytme og hurtighed fylde relativt mere, da dette først skal på plads. Senere vil man på langdistance nærme sig noget der ligner 80 % aerob base og 20 % specifik træning, mens den aerobe base vil fylde noget mindre og den specifikke træning noget mere på mellemdistance alt efter øvelse.

I den indledende periode trænes der 2-3 ugentlige relativt intensive pas (alt efter hvor på sæsonen vi er) og løbes hjemme efter aftalt plan. Disse ture er udelukkende rolige (ca. 70% af maksimal puls), da der ikke skal presses yderligere på i opbygningsfasen af hensyn til skaderisikoen. Første prioritet vil være tilstrækkeligt grundniveau mht. udholdenhed, styrke, hurtighed, smidighed og løbeøkonomi.

Det er vigtigt, at der som udgangspunkt uanset niveau holdes 1 dags træningsfri i ugen. Restitution er en meget afgørende faktor for at kunne komme igennem som eliteløber og holde sig skadefri.



På langdistance vil man på et tidspunkt nå en mængde som gør, at man skal træne alle ugens dage, men omkring 70-80% af denne træning, skal løbes med relativ lav intensitet.

Ved at øge intensiteten i en tidlig alder, vil man formentlig kunne opnå midlertidigt højere konkurrenceniveau, men så løbe en større skaderisiko og måske aldrig nå løberens fulde potentiale. Igen er det vigtigt at have en meget stor tålmodighed og coolness samt forståelse for det mål der arbejdes frem mod.

Dette sagt, skal der altid være plads til "eneren" og undtagelsen, der bekræfter reglen!

På dage med intensive træningspas, kan morgenturen også tages som opvarmning og cool down efter træning, så samlet km mål nås.

Der trænes typisk to-tre gange styrketræning pr. uge i vægtrum vinter og forår og 1-2 gange styrketræning i sæson. Plyometrisk træning fastholdes hele året rundt.

Antallet af morgenture og km aftales individuelt med den enkelte løber alt efter ambitionsniveau. Dvs. hvis man aftaler at niveauet skal være 80 km i ugen, planlægges der selvfølgelig ud fra dette. Træningen intensiveres så løbende herfra.

Vigtigt at træner og løber kommunikerer om hele tiden at ramme den mest effektive træning for den enkelte løber.

I den perfekte verden vil denne langsomme opbygning føre til, at løberne ikke rammer de værste overbelastningsskader, da de bygges langsomt op fra bunden med den rette basistræning og konstant justeres ved udfordringer. Desværre vil det ikke altid forholde sig således i den virkelige verden. Det er derfor særdeles vigtigt, at løberne hele tiden giver deres træner tilbagemeldinger på hvordan træningen påvirker kroppen. På den måde kan træneren justere programmet for den enkelte løber og afbøde de værste skader. Dette gøres således dynamisk og fleksibelt helt ned på dagsplan.

Når man løber for at opnå det højeste mulige niveau, skal kroppen presses helt ud til grænsen, hvilket ikke kan undgå at give nogle udfordringer. Det er hårdt og gør ondt at træne på dette niveau, så det er en faktor løberne skal være indstillet på. Løberne skal dog være mentalt klædt på til at håndtere skader, stilstand, tilbagegang og andre "knolde" som de rammer på vejen. Derfor er mentaltræning også en vigtig del af arbejdet for at kunne lykkes som topperformer. Løberne skal være udstyret med en stor tålmodighed og tro på projektet, særligt når man er mest udfordret. Her spiller samtale/dialog med træneren en afgørende rolle. Coaching er et meget vigtigt element i udvikling af den enkelte løber.



## Sæsonopbygning

Også her skal det understreges, at der arbejdes ud fra princippet om aldersrelateret træning, så der er selvfølgelig stor forskel på, hvordan de yngste og de ældre mere specialiserede skal træne.

### Restitution:

Som nævnt er både fysisk- og mental restitution en væsentlig del af træningen. Det aftales derfor individuelt med træneren når man har behov for nogle dage eller længere tid med restitution, typisk når kroppen begynder at blive lidt træt. Dette forekommer meget individuelt og skal naturligt planlægges som sådan. Træneren forsøger ca. hver 4. uge at lægge en relativ rolig træningsuge ind, hvor særligt intensiteten er noget lavere.

### Efterår/vinter:

Denne periode er måske den vigtigste og bruges primært til grundtræning med hensyn til, aerob base, muskeludholdenhed, styrke og teknik/rytme. Der trænes flere km og relativt færre intervaller. Bakketræning indgår som et væsentligt element i træningen. Det er vigtigt, at der løbes i forskellige tempo i løbet af en uge. Der skal således både kunne løbes lange rolige ture, tærskel/tempoture, fartleg og bakkeintervaller samt stigningsløb/spurter for at vedligeholde hurtigheden. Endvidere skal der indgå en del grundlæggende styrketræning særligt core, hofter, lår og underben. Koordination, plyometri og smidighed er også vigtige elementer.

Umiddelbart ikke stor fokus på konkurrencer med mindre andet er planlagt for den enkelte. Det er godt at deltage i cross og motionsløb, som giver god farttræning og robusthed. Omkring indendørsstævner aftales det individuelt mht. intervaller efter den enkeltes fokus, men der planlægges typisk mere målrettet træning ca. 6 uger før indendørssæsonen begynder.

**Afslutning af vintertræning:** Gradvis begynder der med lidt længere intervaller, men stadig fokus på km ture og fartleg. Det er vigtigt med forskelligt tempo i træningen således, at benene ikke får et chok når intervaltræningen gradvis øges og bliver mere intensiv. Der vil i sagens natur være forskelligt fokus alt efter hvilken distance man træner frem mod.

**For sæson:** Der arbejdes frem mod 1. forntop omkring primo juli. Dette vil typisk være et program over ca. 18 uger med tre ugentlige intervaltræningspas, stadig med forskellige paces for variation. Der skal helst indgå en træningslejr – gerne under varmere himmelstrøg – hvis længde afhænger af alder og niveau.

Programmet kører typisk i 3 perioder af 6 uger med en glidende overgang (igen tilrettet efter distance man træner frem mod), en opstartsperiode, hvor der gerne må være lidt overskud efter træningen, en intensiv periode med mere fokus på syretræning og en fartperiode med stigende fokus på speed og topfart. Alle elementer indgår i de 3 perioder, men fokus ændrer sig gradvist fra udholdenhed hen mod mere specifik træning efterhånden som vi nærmer os forntoppen. Styrketræning, plyometri og core samt fokus på teknik/rytme er stadig vigtigt, men tilpasses altid den enkeltes planlægning.



Løbende deltagelse i konkurrencer vigtig for farttræning og test af niveau.

**Konkurrenceperiode (2-3 uger):** Der trappes lidt ned i træningsmængde, men øges i intensitet, formen holdes vedlige og det primære formål er at være skarp samt at have friske ben til de valgte konkurrencer. Nedtrappingen er meget individuel.

**Restitutionsperiode (1-2 uger):** Der løbes rolige ture ca. hver anden dag. Ingen intervaller eller farttræning.

**Opbygning mod 2. formtop:** Der trænes efter et 6-8 ugers program med en kombination af ovennævnte 18 ugers program igen individuelt tilrettet efter den distance der trænes frem mod.

**2. konkurrenceperiode (2-3 uger):** Lettere nedtrapping i træningen som anført ovenfor samt vedligeholdelse af formen, så der er helt friske ben frem mod valgt formtop.

**Restitutionsperiode (1-2 uger):** Der løbes rolige længere ture hver anden dag. Ingen intervaller eller fartleg. Vigtigt at kroppen får ro efter en hård sæson og bliver klar til den lange vintertræning. Et par ugers helt løbefri kan komme på tale, det vurderes individuelt.

---

Ovennævnte sæsontræning skal læses som et princip og kan selvfølgelig variere efter den enkelte løber og de ønsker denne måtte have omkring stævnedeltagelse. Principperne ligger dog fast, men uforudsete udfordringer som skader og lign. skal selvfølgelig tænkes ind, når den slags opstår. Der kan også være forskel i hvilke typer træning, den enkelte løber får mest udbytte af.

Det er vigtigt at løberen erkender sine udfordringer og har fokus på at træne disse. Det er når de største udfordringer pludselig forbedres markant, at løberen rykker sit niveau mest. De intervaller som forekommer løberen hårdest og sværest at holde tiderne på, vil typisk være der man skal sætte træningen ind i opbygningsfasen, mens der efterfølgende fokuseres på at maksimere løberens stærke sider. Her er det vigtigt med kommunikation mellem løber og træner.

En restitutionsdag (træningspause), særligt i den intensive periode, kan være lige så god eller ofte bedre træning for kroppen som at deltage i løbetræningen. Det er vigtigt at lytte til sin krop. Det skal dog ikke være hver uge, så skal der i stedet justeres i træningsmængde og intensitet for den enkelte løber. Det skal igen understreges, at der for de fleste ALTID skal være en træningsfri dag i ugen (undtaget langdistance når man er omkring slutniveau i grundtræningen).

Der er 3 vigtige elementer i træningen man skal lykkes med, såfremt man skal opnå sit fulde potentiale. Tages den ene faktor ud af ligningen, kommer man ikke til at lykkes. De 3 faktorer er:

- Rigtig træning
- Rigtig kost
- Rigeligt med restitution



## FIF Atletik & Motion Den røde tråd for mellem og langdistanceløb

Særligt restitutiondelen både fysisk og mentalt har gruppen stor opmærksomhed på, da det er noget mange glemmer og som har meget stor indflydelse på løbernes performance i såvel den daglige træning som til konkurrence.

Pigsko er som udgangspunkt til konkurrencer og IKKE træning. Man skal ikke "lære" at løbe i pigsko. Dette øger kun risikoen voldsomt for skader. Det samme gælder løbesko med indlagt carbon i sålen. Et par konkurrencesko til landevej er en fin afløser for pigsko til intervaltræning på bane. Det skal dog bemærkes, at man særligt på mellemdistance de sidste uger mod formtoppen kører enkelte dages meget intensive pas i pigsko/carbon løbesko (få intervaller), da man ellers ikke kan ramme det rette pace. I den kontekst er det vigtigt, at al løb i øvrigt i videst muligt omfang skal foregå på blødt underlag som skov, grusstier og lignende. Asfalt kan være nødvendigt ved sne og lign., men skal holdes på et absolut minimum, da dette øger risikoen for skader markant.