



## Den røde tråd – mellem- og langdistanceløb, Ungdom

### FIF Atletik & Motion

#### Udvikling:

Generelt trænes der i de forskellige årgange efter principperne i aldersrelateret træning. Nedennævnte er med fokus på udvikling af konkurrenceløbere, det er dog **MEGET** vigtigt, at der er plads til alle uanset ambitioner og mål. Dette skal der bare 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. Vigtigt at hækkeløb indgår, da øvelsen er virkelig god til at udvikle motorik og en god løbeteknik. Også fokus på grundlæggende styrketræning særligt core, lår og underben. Alle styrkeøvelser udelukkende ved brug af egen krop og doseret til den unge alder – INGEN vægttræning. Vigtigt at opbygge smidighed 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. Videreudvikle styrketræningen af core og ben. 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 de er ældre. Fundamentet skal bygges grundigt op. Der skal stadig trænes i den almene atletikgruppe, men de skal begynde at snuse til løbeholdet 1-2 gange i ugen.

**14-15 år:** Gradvis mere specialisering hen mod mellem/langdistance. Der bygges videre på styrketræningen stadig en del med egen vægt og man introduceres til vægttræningen. Der er stor fokus på løbeteknik og grundlæggende skadeforebyggelse. Der arbejdes mere målrettet med at opbygge den nødvendig udholdenhed og muskuludholdenhed ved gradvis at øge antallet af km der løbes. 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, teknik og koordination. Styrketræning bygges mere op omkring lettere vægttræning. Der arbejdes videre med at opbygge udholdenhed og muskuludholdenhed for at nå rette niveau. Der trænes noget hjemme både løb og styrke. Enkelte begynder med 2 træningspas på visse dage, hvilket herfra udbygges stille og roligt. Det vigtigt at dette



gøres i rette tempo. 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 nå deres grundniveau i km (120-150 km pr uge for mellemdistance og 150-170 km for langdistance). Der arbejdes målrettet mod den øvelse som løberen vil specialisere sig i. Stadig fokus på teknik, koordination, muskeludholdenhed, generel udholdenhed, fartudholdenhed og styrke.

**21 plus:** Træningen fortsættes på det opnåede niveau. Der arbejdes hele tiden med teknik, koordination 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.

Hovedprincippet er; første mål, at nå det aftalte høje grundniveau. I den periode, trænes der 3 ugentlige relativt intensive pas (alt efter hvor på sæsonen vi er) og løbes hjemme efter aftalt plan. Disse ture er udelukkende rolige, da der ikke skal presses yderligere på i opbygningsfasen af hensyn til skaderisikoen. Første prioritet vil være tilstrækkeligt grundniveau mht. udholdenhed, styrke, smidighed og løbeøkonomi.

Når grundniveauet er opnået, bygges der på intensiteten særlig på hjemmeturene, således at der arbejdes frem mod en dag med lang rolig tur (90-120 min), en dag med restitutionstur, to dage med tempoture med varierende intensitet. På dage med to træningspas, vil det altid typisk være en rolig morgentur.

Ved at lægge tempoture tidligere ind, vil man formentlig opnå højere konkurrenceniveau, men så mangle nødvendigt grundniveau og løbe en større skaderisiko i opbygningsfasen samt måske aldrig nå sit egentlige potentiale. Igen er det vigtigt at have en meget god tålmodighed og coolness samt forståelse for det mål der arbejdes frem mod.

En typisk uge på opnået grundniveau 140 km med 12 træningspas:

Mandag: morgen; rolig tur (8) – eftermiddag; tempotur (15)

Tirsdag: morgen; rolig tur (8) – eftermiddag; intensivt træningspas (10)

Onsdag: morgen; rolig tur (8) – eftermiddag; tempotur (15)

Torsdag: morgen; rolig tur (8) – eftermiddag; intensivt træningspas (10)

Fredag: restitutionstur (15)

Lørdag: morgen; rolig tur (8) – eftermiddag; intensivt træningspas (10)

Søndag: lang rolig tur (25)



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

2-3 gang styrketræning i vægtrum vinter og forår, 1 gang styrketræning i sæson.

Antallet af morgenture og km aftales individuelt med den enkelte løber alt efter ambitionsniveau. Dvs. hvis man fx vil stoppe ved 100 km i ugen, planlægges der selvfølgelig ud fra dette, og tempoture startes så, når dette niveau er nået.

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 overbelastningsskader, da de bygges langsomt op fra bunden med den rette basistræning. 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.

Når man løber for at opnå det højeste mulige niveau, skal kroppen presse helt ud til grænsen, hvilket ikke kan undgå at give nogle udfordringer. Det er hårdt og gør ondt at træne på dette niveau, men de fleste løbere holder netop af denne effekt. Løberne skal dog være mentalt klædt på til at håndtere skader, stilstand, tilbagegang og andre "knolde" som de rammer på vejen. De skal også være udstyret med en stor tålmodighed og tro på projektet i de hårde tider. Her spiller samtaler 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.

#### **Efterår/vinter:**

Denne periode er måske den vigtigste og bruges primært til at opbygge VO max, muskuløshed, styrke og teknik. Der trænes flere km og næsten ingen intervaller. Bakketræning indgår som et vigtigt 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, tempoture, fartleg og bakkeintervaller. Endvidere skal der indgå en del grundlæggende styrketræning særligt core, lår og underben. Koordination og smidighed er også vigtige elementer.



Umiddelbart ikke stor fokus på konkurrencer. Det er godt at deltage i cross og motionsløb som giver god farttræning. Skal der løbes indendørs stævner, bør der løbes længere distancer end normalt, hvilket passer bedst med den igangværende træning. Der skal som udgangspunkt ikke forventes de store personlige rekorder i denne periode, men stævner skal som anført ses som god farttræning.

### **Afslutning af vintertræning:**

Gradvis begyndes der med lidt længere intervaller, men stadig fokus på km ture og fartleg. Det er vigtigt med forskellig tempo i træningen, således at benene ikke får et chok når intervaltræningen gradvis øges og bliver mere intensiv.

### **Forsæson:**

Der arbejdes frem mod 1. formtop omkring primo juli. Dette vil typisk være et program over 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 i 3 perioder af 6 uger, en opstartsperiode, hvor der gerne må være lidt overskud efter træningen, en intensiv periode med meget syretræning og en fartperiode, med stigende fokus på fart, dog indgår syretræning stadig som et element. New interval training/dynamiske intervaller (løbepause mellem intervaller) vil indgå som princip for at rykke løbernes syregrænse og være i stand til at holde et højere tempo over længere distancer. Lettere styrketræning og core samt fokus på teknik er stadig vigtigt.

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

### **Konkurrenceperiode (ca. 14 dage):**

Der trappes ned i træningsmængde og intensitet, formen holdes vedlige og det primære formål er at have friske ben til de valgte konkurrencer.

### **Restitutionsperiode (ca. 14 dage):**

Der løbes rolige ture ca. hver anden dag. Ingen intervaller eller farttræning.

### **Opbygning mod 2. formtop:**

Der trænes efter et ca. 6 ugers program med en kombination af ovennævnte 18 ugers program.

### **2. konkurrenceperiode (ca. 14 dage):**

Nedtrapning i træningen og vedligeholdelse af formen så der er helt friske ben til de valgte stævner.



### **Restitutionsperiode (14 dage):**

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 svage sider og har fokus på at træne disse. Det er når de svage sider 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. Her er det vigtigt med kommunikation mellem løber og træner.

En restitutionsdag (træningspause), særligt i den intensive periode, kan være lige så god 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.

Pigsko er til konkurrencer og IKKE træning. Man skal ikke "lære" at løbe i pigsko. Dette øger kun risikoen voldsomt for skader. Et par konkurrencesko til landevej er en fin afløser for pigsko på intervaltræning på bane. I den kontekst er det også vigtigt, at al løb 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.

*Udarbejdet af Claus Ulnits, træner ungdom mellem/lang FIF Atletik & Motion.  
Opdateret juni 2018.*



ØVELSE:	PIGER						DRENGE								
	-9 år 07	10-11 år 05-06	12-13 år 03-04	14-15 år 01-02	16-17 år 99-00	18-19 år 97-98	20-22 år 94-96	-9 år 07	10-11 år 05-06	12-13 år 03-04	14-15 år 01-02	16-17 år 99-00	18-19 år 97-98	20-22 år 94-96	
<b>LØB</b>	Sprint	40	60	80 200	100 200 300	100 200 400	100 200 400	40	60	80 200	100 200 300	100 200 400	100 200 400	100 200 400	
	Mellemdistance	400 800	400 1.000	600 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	400 800	400 1.000	600 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	800 1.000 1.500	
	Langdistance				3.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000				3.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000	
	Forhindring				2.000 h=76,2	2.000 h=76,2	2.000 h=76,2				2.000 h=91,4	2.000 h=91,4	2.000 h=91,4	2.000 h=91,4	2.000 h=91,4
	Kort hæk		60 h = 68,7 11,75 / 7,65	60 h = 76,2 12,00 / 7,65	80 h = 76,2 13,00 / 8,50	100 h = 76,2 13,00 / 8,50	100 h = 83,8 13,00 / 8,50	60 h = 68,7 11,75 / 7,65	60 h = 68,7 11,75 / 7,65	80 h = 76,2 12,00 / 8,00	100 h = 83,8 13,00 / 8,50	110 h = 91,4 13,72 / 9,14	110 h = 99,1 13,72 / 9,14	110 h = 106,7 13,72 / 9,14	110 h = 106,7 13,72 / 9,14
Lang hæk				300 h=76,2	400 h=76,2	400 h=76,2	400 h=76,2				300 h=76,2	400 h=83,8	400 h=91,4	400 h=91,4	
Stafetløb	4 x 40	4 x 60	4 x 80	4 x 100 1.000	4 x 100 4 x 100 1.000	4 x 100 4 x 100 4 x 400	4 x 40	4 x 60	4 x 80	4 x 100 1.000	4 x 100 1.000	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	4 x 100 4 x 400	
<b>SPRING</b>	Højdespring		> 110	> 135	> 145	> 155	> 155	> 120	> 135	> 155	> 165	> 175	> 175	> 175	
	Stangspring			> 150	> 170	> 180	> 190		> 160	> 200	> 230	> 250	> 250	> 250	
	Længdespring	zone	zone	zone				zone	zone						
	Trespring														
<b>KAST</b>	Kuglestød	2,00 kg	2,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	4,00 kg	2,00 kg	3,00 kg	4,00 kg	4,00 kg	5,00 kg	6,00 kg	7,26 kg	
	Diskoskast			750 g	750 g	1,00 kg	1,00 kg		750 g	1,00 kg	1,50 kg	1,75 kg	2,00 kg		
	Hammerkast			2,00 kg	3,00 kg	3,00 kg	4,00 kg		3,00 kg	4,00 kg	5,00 kg	6,00 kg	7,26 kg		
	Spydkast			400 g	500 g	500 g	600 g		400 g	400 g	600 g	700 g	800 g		
	Boldkast / væggtkast	145 g (bold)	145 g (bold)	145 g (bold)	5,45 kg (bold)	7,26 kg (bold)	9,08 kg (bold)	145 g (bold)	145 g (bold)	250 g (bold)	9,08 kg (bold)	11,34 kg (bold)	12,50 kg (bold)	15,88 kg (bold)	
<b>KAP- GANG</b>	Indendørs & bane	400 1.000	1.000 2.000	1.000 2.000	1.000 2.000 3.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000	400 1.000	1.000 2.000	1.000 2.000	1.000 2.000 3.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000	3.000 5.000 10.000 20.000	

Højdespring > 165: angiver at intervallet mellem springhøjderne ved mesterskabstævner ændres fra 5 cm til 3 cm over denne højde --- Stangspring: > 190 angiver begyndelsehøjde ved mesterskaber - efterfølgende : 10 cm springintervaller