

JYSKE BANK RUDERSDALSTAFETTEN

DEN LILLE LØBEBOG



OK ØST Birkerød, www.ok-oest.dk

 JYSKE BANK

BIRKERØD  CENTRUM I RUDERSDAL

 Poul Erik Bech

 SSport.dk



Søren Skaarup Larsen

Indhold

En introduktion til løbetræning	2
Fart og mængde	2
Motivation er vigtig!	2
Opvarmning og afjog	3
Brug af øvelseskataloget	4
Træningsplan og træningstabel.....	4
Øvelseskatalog.....	6
Løbetræning:	6
Opvarmning:	16
Løbetest:	19

Bilag:

Træningsplan

Træningstabel

En introduktion til løbetræning

Dette er et hæfte om løbetræning, der er særligt rettet mod distancer omkring 3km. Hæftet indeholder en kort introduktion til løbetræning, og rummer derudover et træningskatalog med øvelser og forslag til et 10 ugers træningsprogram.

Materialet er primært rettet mod børn og unge i alderen 8-14 år, men alle vil kunne få glæde af øvelserne, og det vedhæftede træningsprogram.

Fart og mængde

Farten i træningen er altafgørende for udbyttet. Man kan jogge så meget, man har lyst til, men det bliver man ikke en hurtigere løber af. Hvis man virkelig gerne vil sætte rekorder, komme i bedre form og generelt blive bedre løbende, så er man nødt til at få fart i benene, når man træner. Pulsens skal op, man skal hive efter vejret og man skal føle sig anstrengt.

Den tid man bruger på træning – træningsmængden – er en anden afgørende faktor. Det hjælper ikke at løbe hurtigt, hvis man kun gør det én gang om ugen. Hvor meget man skal træne (og hvor meget man kan holde til at træne) afhænger af, hvor god form man er i. Her anbefales det at løbetræne 2-3 gange om ugen – det er minimum, hvis man gerne vil blive en bedre løber.

Træning behøver ikke tage lang tid. Det vigtigste er at vi løber hurtigt i den tid vi træner.

Motivation er vigtig!

Mange tror at løb handler om at snøre løbeskoene, og så bare løbe ud af landevejen, men det er de færreste, der finder det rigtigt spændende. Så hvorfor vælge at gøre det på den måde, når nu vi kan løbetræne på mange andre både sjove og spændende måder. Det er fedt at løbe, men det bliver endnu federe, hvis man varierer den måde man træner på.

Det bliver hurtigt meget monotont at løbe ud af landevejen, og netop derfor er et godt udgangspunkt, at man i stedet for at løbe 5000m kan løbe 5 runder af 1000m. Deltagerne vil også kunne holde en højere fart på de korte runder end en længere løbetur.

Variation fra gang til gang er også helt væsentligt for at opretholde motivationen for løb. Der er ingen grund til at løbe den samme tur i det samme tempo hver uge. At give hver enkelt træningspas et specifikt formål, kan ofte være noget der virkelig hjælper motivationen. Man behøver ikke løbe bare for at løbe. En simpel fangeleg er i virkeligheden et godt eksempel på en løbeøvelse med et klart formål – at fange de andre. Med lidt kreativitet kan man på samme måde gøre det meste løbetræning mere interessant.

Målsætninger

En anden ting der oftest giver motivation for træning, er at have en målsætning at løbe efter. Hvis ikke man er vant til at løbe, er det umuligt at vide hvor hurtigt man kan løbe 3000m. Derfor foreslås det her, at man starter et træningsforløb med en løbetest (f.eks. et 3000m løbe) og på baggrund af resultatet af den test, kan alle løbere sætte sig et mål, der er hurtigere end det første resultat.

På træningstabellen på sidste side, er der mulighed for både at udfylde testresultater og målsætning.

Det kan være en god ide ikke at sætte et alt for ambitiøst mål. Det er bedre, at løberne opnår deres mål tre uger før, de skal løbe den afgørende løbetest, end at de aldrig kommer i nærheden af det mål, de sætter. Skulle man nå sit mål tidligt, giver det et motivations-boost, og man kan så sætte sig et mere ambitiøst mål derefter.

Træningsgrupper – hvorfor træne alene?

Der er heller ingen grund til at løbetræne alene. Jo flere man er sammen om det, desto sjovere bliver det, og samtidig åbner det op for mange nye måder at træne på. Der er derfor i dette hæfte lagt vægt på små stafetter, konkurrencer, lege og andre øvelser, som man kan lave sammen.

Ligesom man på universitetet benytter sig af studie- og læsegrupper, kan det ofte være en fordel at sætte deltagerne sammen i træningsgrupper, hvor man kan holde hinanden til ilden – også i fritiden.

Hvis man træner mod en stafet, som f.eks. Rudersdalstafetten og allerede nu har et hold, så er der allerede her en oplagt fem-personers træningsgruppe. Laver man et forløb frem mod stafetten, kan man med fordel holde fast i sådanne fem-personers grupper og lade grupperne dyste mod hinanden igennem hele forløbet – ikke bare på stafettræning, men også i flere andre træningsøvelser.

Dette giver et fællesskab, et samlet mål og et større formål med hele træningsforløbet. Som træner/underviser kan man med fordel puste lidt til ilden, for at skabe en stemning, og fremhæve at det er vigtigt at løbe fra de andre hold.

Opvarmning og afjog

Skal man ud og løbe hurtigt er både opvarmning før træningen og afjog efter træningen en god ide.

Pointen med opvarmning er primært at gøre kroppen klar til at løbe hurtigt, men hjælper derudover også til at forebygge idrætsskader. Opvarmning kan være en kort joggetur, men man kan med fordel variere opvarmningen, så den også bliver lidt sjovere. Prøv f.eks. nogle klassiske lege som kongens efterfølger eller futtog – disse er også kort beskrevet i øvelseskataloget. Opvarmningen skal helst starte roligt ud, men der må gerne være lidt tempo på undervejs. Opvarmning bør tage minimum 10 minutter.

Udover opvarmning bør man også jogge af efter en hård træning. Afjog er en kort løbetur i roligt tempo, som kort sagt går ud på at forebygge muskelømhed og tunge ben. Til forskel fra opvarmningen skal afjog foregå i et meget roligt tempo – i princippet kan en kort gåtur være fint. Ca. 10 min burde være tilstrækkeligt.

Det er svært at lave nogle rigtigt gode øvelser og lege til afjogning. Derfor anbefales at bruge en høj grad af trænerstyring, når det er muligt, og simpelthen bare jogge eller gå i de ca. 10 min.

Strækøvelser, eller udspænding som det også kaldes, kan der gøres brug af, hvis der er tid til overs i træningen, men det er ikke en prioritet. Udspænding giver øget smidighed, men man bliver ikke i bedre løbform af det. Der findes heller ikke noget bevis for, at strækøvelser skulle forebygge idrætsskader, og derfor indeholder dette hæfte ikke strækøvelser af nogen art.

Brug af øvelseskataloget

Øvelseskataloget er en inspiration til forskellige måder at løbetræne på, men al form for løb med høj fart er rigtig god træning, og derfor kan andre idrætsgrene som f.eks. fodbold, badminton og floorball være rigtig god løbetræning, hvis deltagerne altså knokler, mens de er på banen.

Vær derfor også gerne selv kreativ – brug nogle klassiske fangelege, som måske justeres lidt, så de passer i programmet.

Som nævnt er farten vigtig – sved på panden og høj puls er det, der flytter løbepformen, men et træningspas behøver ikke tage lang tid. Ca. 15 minutter med høj puls pr. træningspas er nok for at opnå en god effekt. Det betyder IKKE at træningen nødvendigvis kan overstås på 15 minutter. For at kunne holde høj fart i 15 min kan det være nødvendigt med pauser, ligesom opvarmning og en kort joggetur efterfølgende ofte er en god ide.

Eftersom målet i dette hæfte er 3000m distancen er alle øvelser i kataloget udvalgt netop efter dette, dvs. at øvelsernes varighed, distance osv. er planlagt efter at give hurtigere fart på en 3000m løbetur.

For at få lidt variation kan et enkelt træningspas sammensættes af flere forskellige øvelser fra kataloget. Det står alle frit for at kombinere en 5mins fangeleg med to løberunder af hver 1000m, for at opnå de ca. 15 min i høj fart. Netop variationen kan være vigtig for at holde deltagerens motivation oppe igennem hele træningspasset.

Vil man lave et sammenhængende forløb (f.eks. over 10 uger), er det oplagt at starte og slutte forløbet med en løbetest – det kan f.eks. være en 3000m runde, en 12min løbetest (Cooper test) eller noget helt tredje, så længe det er samme test både før og efter.

Øvelseskataloget er derfor inddelt i tre kategorier:

- Træning
- Opvarmning
- Løbetest

Men øvelseskataloget er bare en inspiration, og man kan med fordel selv finde på nogle gode løbeøvelser, der matcher netop ens egne forhold.

Træningsplan og træningstabel

Efter øvelseskataloget følger et udkast til en 10 ugers træningsplan og en træningstabel, der er en log til at holde styr på, hvor meget man træner.

Det er vigtigt at understrege at træningsplanen er et eksempel. Skal man overholde en træningsplan er det vigtigt at den passer ind i ens eget ugentlige program. Af den grund kan man frit ændre på den plan, der følger med dette hæfte.

Udgangspunktet for planen, som dog bør følges, hvis man vælger at ændre i den er:

- To træninger med ca. 15min høj fart om ugen – efter ca. 5 uger kan dette øges til tre
- Ikke to dage i træk med hårde træninger af den slags

- Én dags hvile inden løbetest eller vigtige løbekonkurrencer.
- Derudover kan man sagtens træne ekstra. Der er ikke noget farligt i at træne op til tre gange mere pr. uge, så længe den ekstra træning foregår i et mere roligt tempo – hvor meget man i alt kan klare, afhænger naturligvis af, hvor meget man i forvejen er vant til at træne.

Som nævnt kan mange forskellige idrætsgrene bruges som kvalificeret løbetræning. En hård fodboldtræning kan derfor tælle for lige så meget som en hård løbetræning.

Træningstabellen bagerst er primært ment som et motivationsværktøj. Med den kan man holde styr på, hvor meget man træner over de 10 uger, og udover at der kan være en motivation i at tælle, hvor mange gange man får trænet, og hvor langt man når på verdensmesterskalaen, så kan tabellen også bruges på andre måder – f.eks.:

- Man kan sætte et mål, for hvor mange gange man skal træne over de ti uger, og så langsomt tælle ned, mens man nærmer sig målet.
- Man kan sammenligne med hinanden, se hvem der træner mest, og skabe lidt konkurrence indbyrdes i træningsgruppen.
- Man kan sætte et fælles mål for hele træningsgruppen, at der tilsammen skal trænes f.eks. 20 gange på én uge. På den måde kan de dygtigste bidrage med mest til et samlet mål.

Træningstabellen følger træningsplanen, og dækker 10 uger med træning. Hver uge er der to-tre grønne bokse at krydse af, svarende til de to-tre træninger i planen. Der er derudover et antal sorte bokse, for dem som gerne træner lidt ekstra.

Sidst holder verdensmester skalaen styr på det samlede antal træninger i løbet af de ti uger, og for hvert kryds der sættes i træningstabellen, sættes også et kryds på verdensmesterskalaen, hvor der kan "tjenes op" til forskellige sjove titler.

Man kan frit justere træningstabellen, så den passer til ens egne vilkår og forhold, og ideen kan hurtigt kopieres til at passe på andre træningsplaner, hvis man får lyst.

Træningsplanen og træningstabellen findes som nævnt bagerst i dette hæfte.

Øvelseskatalog

De næste par sider rummer korte beskrivelser af flere forskellige øvelser, der kan bruges til at variere træningen, og gøre den mere interessant end en løbetur ud af en lang lige landevej.

Øvelserne er som nævnt udvalgt efter, at skulle øge deltageres præstation på en 3000m løberunde, og er inddelt i kategorierne Løbetræning, Opvarmning og Løbetest.

Tanken er at hver træning består af opvarmning i min. 10min, løbetræning med hvor deltagerne løber med høj fart i ca. 15min og sidst en kort joggetur på ca. 10min. Man kan frit vælge én eller flere øvelser fra kataloget til en træning, og tilpasse dem så de tiderne kommer til at matche.

Man skal dog være klar over, at der med 15min høj fart, tænkes på 15min effektiv træning. Med andre ord er 15min fangeleg IKKE det samme som 15min effektiv træning, da deltagerne sjældent vil have høj puls gennem samtlige af legens 15min. Man skal nok regne med at ca. 25-30min fangeleg = 15min effektiv træning. Dette er ikke en eksakt videnskab, så man må som træner og underviser selv vurdere, hvor meget der reelt skal til – det afhænger i sidste ende meget af legen og løbernes engagement.

Alt efter hvem der deltager i træningen, må man justere træningsmængden og øvelserne. Har man en gruppe 8-årige, skal man måske nærmere satse på ca. 12min træning frem for de 15, ligesom der kan være behov for at differentiere træningen, når man har med en gruppe at gøre, da nogen har bedre forudsætninger for at løbe end andre.

Løbetræning:

Herunder følger første del af øvelseskataloget. Afsnittet indeholder lege og øvelser der er oplagte som egentlige træningspas, og derfor kan udgøre selve træningen.

Øvelse 1: Intervaller

Et klassisk intervalpas er nemt og effektivt, men fungerer bedst når deltagerne er motiverede for at knokle, da det kan blive monotont i længden. Ideen bag er meget simpel – at man ved at holde korte pauser i sin løbetur, vil få overskud til at løbe hurtigere, når man er i gang.

Et eksempel kunne være 4 x 4min med 2min pause – man løber hurtigt i 4 min, holder 2 min pause, løber i 4 min, holder 2 min pause osv. Dette vil give i alt 16min i høj fart.

Generelt anbefales der at:

1. Bruge intervaller af længden ca. 2-4min
2. Holde ca. ½ så lang pause som man løber på intervallet (dvs. 2min pause til 4min løb)

Det kan være en idé at variere længden af intervallerne i et træningspas. Der kan f.eks. rent mentalt være lettere at gennemføre et intervalpas, hvis intervallerne bliver kortere undervejs.

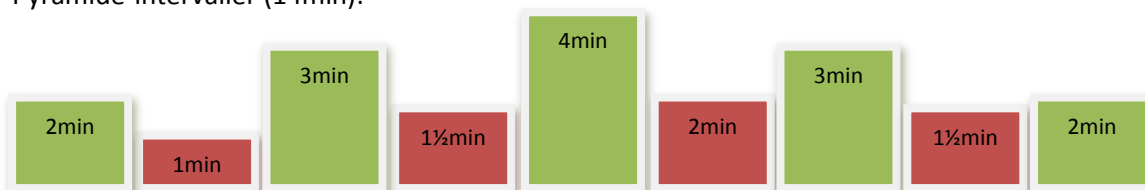
Man skal være opmærksom på at 2-4min er lang tid. Man skal med andre ord ikke spurte alt hvad man kan, da man så vil være helt færdig efter ca. 30 sekunder. Det handler om at finde et hurtigt tempo, som man kan holde igennem hele træningen – dvs. samtlige intervaller.

Et par eksempler på intervalpas kunne være (grønne bokse er løb, og røde er pause):

Simple intervaller (16min løb):



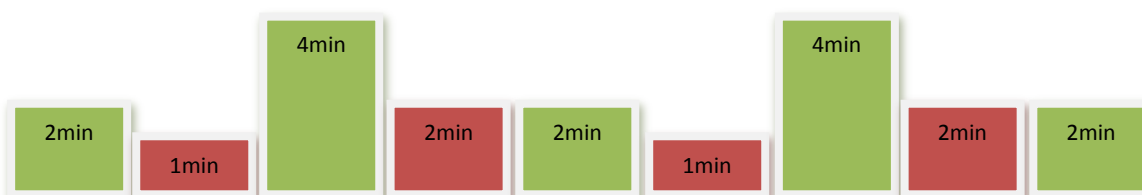
Pyramide-intervaller (14min):



Aftagende intervaller (14min):



Afvekslende intervaller (14min):



Øvelse 2: Kongens efterfølger

En simpel variation på intervalpasset er at sætte løberne sammen i hold, og lade dem løbe kongens efterfølger. Øvelsen går meget simpelt ud på at den der er kongen bestemmer hvor man løber og hvor hurtigt man løber. Alt efter gruppernes størrelse kan kongen skiftes hvert eller hvert andet minut, indtil alle har været konge. Herefter kan der holdes en kort pause, mens der dannes nye grupper.

Generelt anbefales der at:

1. Bruge grupper af 3-5 personer
2. At lade hver person være konge i 1-2min
3. Når alle har været konge, bytte rundt på grupperne, så hver løber når at være på hold med flere andre løbere.

Denne øvelse fungerer klart bedst, hvis man har en eller flere løbere på hvert hold, der gerne vil løbe hurtigt. Tanken er at man hele tiden er presset til at følge med kongen, så når denne løber hurtigt er alle nødt til at kæmpe for ikke at blive sat af.

Der kan evt. indføres flere regler eller restriktioner i øvelsen, som f.eks. at der skal spurtes de sidste 10sek, inden der byttes konge eller at hastigheden skal øges hver gang der byttes konge.

Øvelse 3: Løberbingo

Der er to variationer af denne leg.

1. Man kan give alle deltagere en bingoplade, og med et godt mellemrum (f.eks. 50m) sætte nogle sedler op med et eller flere numre – f.eks. rundt omkring på skolen, på en græsmark eller på en boldbane – med hver seddel bør hænge en tusch eller andet til at markere med. Hver løber skal så have udfyldt sin bingoplade, ved at finde alle de rigtige numre på pladen, og markere dem med de tuscher der hænger på nummersedlerne.
Man kan enten lave legen på tid, hvor man giver løberne nye plader, når den første er udfyldt eller man kan spille til pladen er fuld.
2. Den anden variation er en fangeleg, hvor ca. 2/3 af løberne udstyres med en seddel på ryggen med et eller flere numre. Den sidste tredjedel af løberne er fangere, og de får hver en bingoplade, og det gælder nu for dem om at fange de rigtige numre, og få udfyldt deres plade.

I begge tilfælde bør øvelsen kun udgøre en del af træningen, og den kan evt. bruges som opvarmning.

Øvelse 4: Simpel fartleg

En simpel fartleg er en ganske almindelig løbetur, hvor man hele tiden forsøger at variere tempoet og måden man løber på, for at gøre turen mere spændende og relevant. Med mindre man har med meget selvstændige og flittige løbere at gøre fungerer denne øvelse bedst med trænerstyring.

Træneren løber så med en flok løbere, og styrer hele tiden tempoet, det kan være man skiftevis jogger til en lygtepæl og så spurter til den næster, og at man derefter starter fra jog, og så øger tempoet hver 20. sekund indtil man til sidst spurter 20 sekunder. Det kan være man løber lidt op og ned af nogle trapper eller finder en god bakke, man kan spurte op ad et par gange.

Kun trænerens fantasi sætter grænser, men det er vigtigt at øvelsen hele tiden varieres, så det ikke bare bliver en løbetur ud af landevejen.

Generelt anbefales der altså at:

1. Øvelsen trænerstyres.
2. Der hele tiden varieres i tempoet og løbsmåden, så det forbliver spændende at løbe.
3. Øvelsen bruges som halvdelen af et træningspas eller som opvarmning ud til et sted, hvor man laver noget andet.

Når der i dette hæfte nævnes at man skal løbe hurtigt i 15min, så vil det (alt efter hvordan man afvikler den) svare til ca. 30min af denne øvelse, da man skal regne med at man kun ca. halvdelen af tiden vil kunne holde høj fart.

Øvelse 5: 3 mands fartleg (handicap-intervaller)

Dette er en interval-øvelse for dem som motiveres af konkurrence-elementet i sport. I øvelsen har man en løberunde der tager ca. 1:30-4min, og man deler deltagerne i 3-mands hold der konkurrerer indbyrdes om at vinde.

I første omgang starter alle tre samtidigt, og det gælder så om at komme først i mål på runden. Vinderen får 2 point, nummer to får 1 point og sidste mand får 0 point. Nu løbes runden igen, men denne gang starter den der blev sidst med et forspring til nummer to som igen har et forspring til vinderen. Forspringet kan være alt omkring 10-30 sekunder afhængigt af længden af løberunden, løbernes form/niveau og deres indbyrdes styrkeforhold.

Efter hver runde uddeles der point, og man løber så igen, hvor den nye vinder starter sidst. Der føres selvfølgelig regnskab, og man kan f.eks. løbe bedst ud af 3 eller 5 og så bytte hold.

Generelt anbefales der at:

1. Bruge hold af 3-8 løbere og tilpasse pointgivning og start-handicap derefter
2. Bruge en løberunde på ca. 1:30-4min
3. Løberne ikke holder for lang pause mellem runderne – helst ikke mere end 4min, hvis det er muligt.
4. Matche løberne i gruppe, hvor de er nogenlunde lige stærke
5. Lave nye grupper efter 3-5 runder, så man ikke løber mod de samme konkurrenter hele tiden
6. Tilpasse startintervaller til løbernes niveau, så alle har en chance for at vinde

Øvelsen tillader i princippet at en meget hurtig løber dyster mod en meget langsom. Her må øvelsen bare tilpasses så den langsomme får et større forspring. Vinder den langsomme løber, gør man hans/hendes forspring mindre på næste runde, men den hurtige starter altid sidst.

Øvelsen kræver nogen trænerstyring både til at holde styr på hvem der vinder runderne og dermed får flest point, men også til at styre starten, så alle starter til tiden.

Man kan evt. lave en lille turnering ud af øvelsen, og matche vinderne i hver gruppe mod hinanden. Det kræver dog en relativt kort runde, da man hurtigt kommer ud i at løbe mange omgange.

Øvelse 6: Jagtstart (tennis-intervaller)

Denne øvelse minder en smule om den ovenstående fartleg. Her dyster man én mod én på en løberunde af ca. 1:30-2:30min. Man skiftes til at starte først, og den der kommer først i mål scorer ét point. På den måde skiftes løberne altså til at jage og blive jagtet af sin modstander.

Generelt anbefales der at:

1. De to løbere er på ca. samme niveau
2. At løberne starter med ca. 10-20 sekunders mellemrum alt efter niveau og rundens længde
3. Der mikses nye hold efter f.eks. 4-6 runder

Som øvelsen over kan denne også afvikles som en lille turnering, hvor vinderne løber mod hinanden, for at se hvem der er bedst. Denne øvelse kræver også en træner til at holde styr på point og start.

Øvelse 7: Lang jagtstart

Jagtstart kan også laves som én længere løbetur på 3-5km, hvor det gælder om at komme først i mål. På forhånd opdeles løberne i ca. 4-8 grupper alt efter deres niveau. Gruppen med de svageste løbere starter først, mens gruppen med de stærkeste løbere starter sidst. Træneren må efter bedste evne vurdere, hvor stort et forspring de forskellige grupper skal have, og hvem der er i hvilke grupper, men det bliver selvfølgelig aldrig 100% fair.

Tanken er at man indbyrdes i grupperne skal prøve at presse hinanden, så man indhenter de andre grupper/ikke bliver indhentet. Man behøver ikke følges ad i gruppen, men det kan være en fordel at være flere til at presse farten op.

Øvelsen kan enten laves som en individuel konkurrence, hvor første mand/kvinde i mål vinder, men man kan også med fordel lave det som en gruppekongurrence, hvor det for gruppen bare gælder om at få én mand/kvinde først over målstregen. Det åbner op for en mere taktisk måde at løbe på, hvor man fra start satser på bare én løber i gruppen, som de andre så skiftes til at trække så længe de kan – lidt i stil med det man kender fra cykelløb som Tour de France, hvor hele hold udelukkende arbejder for én kaptajn.

Selvom det kun er første mand over målstregen der tæller, skal alle løbere naturligvis gennemføre løberunden. Man kan evt. sætte en max tid, som skal overholdes af alle holdets løbere, hvis gruppens resultat skal godkendes.

Generelt anbefales der at:

1. Bruge en runde på 3000-5000m
2. Dele løberne i 4-8 hold afhængigt af det samlede antal løbere. En gruppestørrelse på 6-7 løbere er passende.

I stedet for at starte grupperne med forspring til hinanden, kan øvelsen også laves med tidtagning i stedet, hvor det er hurtigste gruppe, der vinder. Man kan så enten afgøre konkurrencen ud fra første mand/kvinde over målstregen eller lægge løbernes tid sammen til en samlet tid for hvert hold, og se hvilket hold der har været hurtigst – det åbner også op for at holdene kan blandes på tværs af niveau.

Øvelse 8: Vende-intervaller

Vende-intervaller er endnu en variation på et intervalpas. I stedet for bare at løbe lige ud på sin intervaltræning, indlægger man en række vend undervejs, for at træne acceleration – dette gør intervaltræningen noget hårdere, så man skal være opmærksom på at lave intervallerne relativt korte.

Generelt anbefales der at:

1. Bruge korte intervaller – ca. 1-1:30 med lige så lang pause.
2. Man kan vende ca. hvert 10-20. sekund eller ca. 50-75m – jo flere vend, jo hårdere
3. Denne øvelse kun udgør 25-50% af en træning – den kan være hård, og bliver også hurtig monoton. Løb ca. 4-5 intervaller

Øvelsen kan let varieres og laves som en to- eller tre-mands stafet, eller man kan skifte mellem at jogge og løbe ved at jogge 20sek, vende, løbe 20sek, vende, jogge 20sek, osv.

Øvelse 9: flagleg

Løberne deles i hold af 3-5, hvor holdene er nogenlunde lige løbestærke. På en boldbane eller åben græsmark markeres ca. 11 territorier som skal erobres – et territorium kan sådan set bare være et tydeligt træ, et hegns hjørne, en spand eller... det skal bare kunne ses tydeligt.

Man dyster nu hold mod hold, om at (på tid) erobre flest territorier. Hvert hold har 11 flag (ét til hver territorium) – et hold kan have røde flag, mens det andet kan have blå. Et flag kan være en klud, en plasticpose eller en klemme, hvis ikke lige man har adgang til 22 flag.

Når legen starter er begge hold samlet i basen midt på boldbanen. Alle territorier neutrale og det gælder om for holdene at komme ud og markere territorierne med deres eget flag. Man løber altså fra basen, ud og markerer et territorium og tilbage til basen og henter et nyt flag, som kan sættes ud på et andet territorium. Der kan kun være ét flag på hvert territorium.

Når alle territorier er indtaget, gælder det om at erobre fra modstanderen. Det gør man ved at erstatte modstandernes flag med sit eget, og tage modstanderens flag med tilbage til basen.

Hver løber kan kun bære ét flag af gangen, man er altså hele tiden nødt til at løbe tilbage til basen, for at få et nyt flag til at erobre territorier med, og aflevere det modstanderflag man har erstattet.

Der behøver ikke være mere end ca. 25-100m ud til territorierne, og legen kan vare i ca. 5-10min. Man kan med fordel vælge korte afstande og kort tid, så legen bliver mere action-packed. På den måde kan legen også nemt afvikles som en turnering, hvor man skal dyste mod alle de andre hold om at vinde det samlede mesterskab.

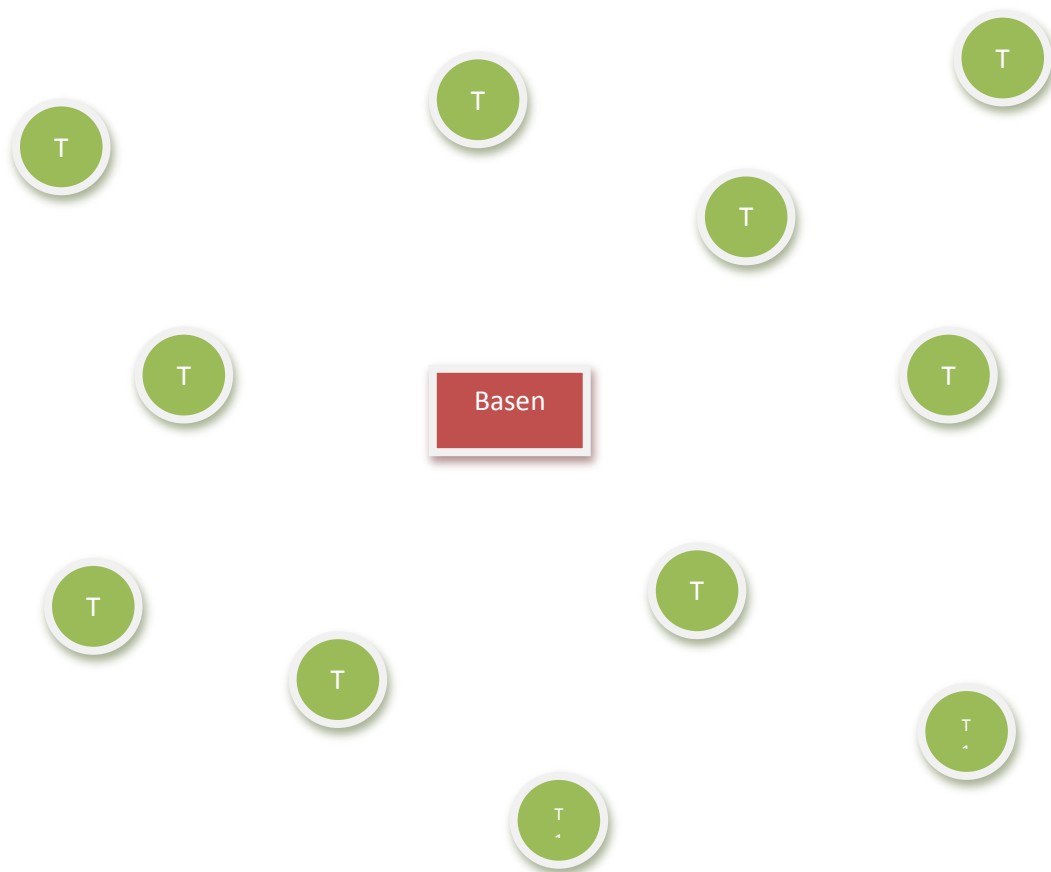
Generelt anbefales der at:

1. Lave hold af 3-5 løbere
2. Have ca. 11 territorier der skal erobres afhængigt af holdstørrelsen – jo større hold, jo flere territorier
3. Lade legen vare i 5-10min. Jo flere hold, jo kortere tid, så der ikke bliver for lang ventetid i mellem kampe. Om muligt kan man lave to "baner", så 4 hold kan være i gang samtidigt
4. Afstande på ca. 25-100m fra basen til territorierne.
5. Bruge tydelige flag og territorier, så man fra basen kan se, hvem der har erobret et territorium

Vinderen er selvfølgelig det hold, der har flag på flest territorier når tiden udløber.

OBS! Det er vigtigt at man altid har modstanderens flag med tilbage til basen, når man overtager et territorium. Modstanderne skal have flaget igen, så de kan erobre nye territorier med det.

Tegningen herunder viser hvordan en bane kunne være bygget op med basen i midten omgivet af 11 territorier.



Øvelse 10: Temporunder

Temporunder er i princippet nogle lange intervaller. Ideen er at løbe nogle længere runder, der minder mere om et 3000m løb, end f.eks. et 2mins interval gør. En god temporunde kunne derfor være 1500m og tanken er at, hvis man vil løbe 3000m på 12min, så skal man som minimum kunne løbe 1500m på 6min.

Det skal man helst også kunne gøre flere gange i træk, så vil man løbe på 3000m på 12min, vil en god tempotræning være at løbe 3x1500m, hvor hver runde skal løbes på 6min eller derunder.

Denne type træning kan være god at bruge mod slutningen i et træningsforløb, fordi den giver en indikation af, hvor tæt man er på sit mål, samtidig med at det er rigtig god træning.

Det skal nævnes at det er hårdt at løbe 3x1500m i høj fart, og at det derfor er vigtigt, ikke at spurte alt hvad man kan på første runde, for så holder man ikke til at løbe tre.

Generelt anbefales der at:

1. Bruge en runde på ca. 1000-2000m. Runden skal helst være relevant i forhold til den løbetest man har brugt.
2. Den samlede længde af træningen skal være mere end 3000m – vi skal helst løbe lidt længere, fordi vi gerne vil vende kroppen til at blive presset lidt hårdere end reelt nødvendigt.
3. Tage en god pause mellem runderne, så man kan nå at blive klar igen. Tager det 6min at løbe én runde skal pausen gerne være 3-6min.

4. Lade løberne starte samlet eller i små grupper, så der er nogen at løbe med. Grupperne skal bestå af nogenlunde jævnbyrdige løbere, så man ikke skal vente for lang tid på hinanden i mål.
5. At øvelsen benyttes hen mod slutningen af et træningsforløb.

Øvelse 11: Actionrunder

En actionrunde er en længere runde der tager måske 4-8min at løbe. Undervejs er der så flere forhindringer der skal passeres – heraf kommer action...

Som udgangspunkt er der tale om en ganske almindelig løberunde, hvor man undervejs f.eks. skal klatre i reb, springe over hække, kravle under reb, løbe zig-zag, kravle i rør eller hvad man nu kan finde på. En ganske almindelig legeplads giver ofte gode muligheder for at lave actionrunder.

Tidtagning kan være en rigtig god ide på en actionrunde, da forhindringerne ofte kan løses meget hurtigere anden eller tredje gang man løber. Derfor bør man også lade deltagerne løbe min. 2 gange, når man laver øvelsen (men 3 eller 4 gange kan være endnu bedre), da det kan være meget motiverende at slå sin egen tid, og direkte opleve at man fra den ene runde til den næste bliver væsentligt hurtigere.

Generelt anbefales der at:

1. Lave en runde der tager 4-8min at gennemføre, med nogle spændende og sjove forhindringer undervejs, der dog holder pulsen oppe.
2. Løberne gennemfører runden 2-4 gange alt efter rundens længde, og at hviletiden mellem gennemløbene max bliver den tid det tager at løbe runden.
3. Der tages tid på løberne.
4. Man starter løberne en af gangen med ca. 30sek mellemrum, så der ikke bliver for meget kø.
5. At man er min. 2 trænere om at afvikle øvelsen. Der skal i hvert fald være én der sender løberne af sted og én der tager tid.

Man kan også lave runden så kort som én minut, hvilket giver en mere intens øvelse. Det begrænser dog antallet af deltagere en hel del, med mindre man laver flere runder.

Øvelse 12: Par-stafet

Navnet dækker sådan set bare over en stafetøvelse, hvor man er to på et hold. Hvordan eller hvor langt der løbes på stafetten kan varieres, men ideen med netop at være to på et hold, er, at man så ikke kommer til at vente for længe før man skal ud at løbe igen.

Generelt anbefales der at:

1. TO løbere på holdet – hverken mere eller mindre
2. Løberunder af 2-4min, som gerne er publikumsvenlige, så der kan heppes undervejs.
3. Hver løber på holdet løber to runder, dvs. løber 1 skifter til løber 2, som efter endt runde skifter tilbage til løber 1, og til sidst slutter løber 2 så af med at løbe en runde igen.

4. Øvelsen afvikles som en lille konkurrence – enten i puljer (som øvelsen herunder beskriver) eller hvor man efter hver stafet blander nye hold, og måske løber en ny runde.

Øvelse 13: Sprint-turnering

Der er flere måder at lave sprint-turnering på. Man laver en eller flere løberunder, og lader deltagerne løbe om kap.

Man kan enten lave et klassiske turneringsprogram, hvor løberne dystes mand mod mand indtil alle i puljen har løbet mod alle. Alt efter antallet af deltagere og puljer er det måske de to eller fire førende i hver pulje der går videre i kvartfinaler, semifinaler, hvor der igen dystes mand mod mand, og den hurtigste går videre indtil de to der har klaret sig bedst mødes i en finale.

De som klare sig dårligst kan løbe B-kvart- eller B-semifinaler, så alle får løbet uanset hvordan man klarer sig i første omgang.

Alternativet er at løbe om kap i små heats af f.eks. 4 personer, og på samme måde lade de hurtigste dyste mod hinanden i finale-heats, mens dem som bliver slået ud kæmper videre i B-finale heats.

En anden mulighed er at lave hold af ca. 3 der løber mod hinanden – første i mål giver så f.eks. 5 point, nr. 2 giver 4 point osv. og det hold der scorer flest point går videre i finalerne. På den måde er de mest langsomme løbere også med i konkurrencen, og tvinges til at presse sig, fordi deres resultat påvirker et helt hold.

Generelt anbefales der at:

1. Finde en runde der tager 1-3min at løbe (200-700m), men jo flere runder der skal løbes i turneringen, jo kortere skal den selvfølgelig være.
2. Undgå for lange pauser mellem hvert løb – deltagerne skal helst ikke blive for kolde, mens de venter på at kunne løbe igen. Lav derfor gerne flere løberunder eller brug små heats, så ingen kommer til at vente for længe.

Øvelse 14: 6-dages løb

I denne øvelse deles løberne på hold af 3. På alle tidspunkter skal to af løberne på holdet løbe, mens den sidste går. Holdene løber på en kort bane (ca. 100-200m), og det gælder om at være det hold, der løber flest runder.

Når én af de to løbere på holdet bliver træt, kan han/hun indhente holdets gående deltager, og bytte, så én på holdet hele tiden kan hvile, mens de to andre løber.

Generelt anbefales der at:

1. Lave hold af 3 eller 5 personer med hhv. 1 eller 2 gående på holdet.
2. Lade øvelse vare omkring 10min i alt.
3. Bruge en kort runde på max. 200m til øvelsen.

4. Hvis man vil bruge øvelsen flere gange i træk, kan det være en god ide at introducere noget variation ved enten at ændre holdene, runden, varigheden eller måske reglerne.
5. Have én eller to trænere til at tælle runder – alt efter antallet af løbere.

Opvarmning:

Herefter følger lege og øvelser der er udvalgt særligt til opvarmning. Det skyldes at de enten indeholder store dele spurter af virkelig høj intensitet, som løberne kun vil kunne holde i meget korte perioder, at de er relativt korte og hurtigt overstået eller at de mangler den nødvendige variation til at holde løbernes interesse gennem en hel træning.

Øvelse 1: Kongens efterfølger (trænerstyret)

Til forskel fra løbetræningen af samme navn, er denne opvarmning ofte lidt kortet og derudover er det en træner der er kongen – hele tiden. I stedet for bare at løbe rundt, er tanken at træneren som konge kan variere løbsformen undervejs, og f.eks. lave:

- Gadedrengeløb
- Høje knæløft
- Hælspark
- Små spurter
- Løbe baglæns
- Løbe sidelæns
- Hinke
- Hop med samlede ben
- Lange spring
- Osv.

Kun trænerens fantasi sætter grænser, men variationen er vigtig, for at opvarmningen ikke bliver for kedelig.

Øvelse 2: Futtog

Løberne deles i grupper af max 10 løbere, som stiller sig på en række. Den forreste løber bestemmer hvor der løbes hen og hvor hurtigt der løbes (men tempoet skal som udgangspunkt være til at alle kan følge med).

Holdene løber rundt på en boldbane, og fra midten kan en træner styre legen. Når træneren råber "Fut fut!", "Byt!" eller hvad man nu kan finde på. Spurter den bagerste løber i toget op foran og overtager styringen. Man kan alternativt lade løberne selv styre, hvornår der skal byttes i toget, men det kræver at løberne er gamle nok til selv at tage ansvaret for opvarmningen.

Legen kan fortsætte indtil alle har styret toget én eller flere gange eller i et bestemt tidsrum.

Øvelse 3: 3-på-stribe stafet

I denne øvelse dyster to hold af ca. 3 løbere mod hinanden. Der markeres et kvadrat med 3x3 felter, som klassisk kryds og bolle. Hvert hold har tre klude eller noget andet i deres egen farve, og når stafetten starter gælder det om at løbe frem til kvadratet og smide sin klud i et af felterne, derefter løber man tilbage og

sender næste løber af sted. Når alle holdets tre klude ligger i kvadratet, flytter man selvfølgelig på sine egne klude i bestræbelserne på at få tre på stribe. Det hold der først opnår tre klude på stribe vinder.

Øvelsen kan let afvikles som en lille turnering eller man kan spille bedst ud af tre, og så lave nye hold.

Øvelse 4: Fisk!-stafet

Lidt i samme stil som 3 på stribe, kan man også spille fisk som stafet. Løberne deles i hold af ca. 3, og til hver stafet skal bruges et spil kort. Hvert hold starter med syv kort, mens resten ligger i en bunke i midt mellem holdene. Når man begynder sender hvert hold en løber ned til modstanderne, og spørger efter et kort – f.eks. alle 4'ere. Hvis modstanderne har en eller flere 4'ere udleveres de, og løberen kan vende tilbage med kortene og sende næste på holdet af sted. Har modstanderne ingen 4'ere, bliver der sagt "Fisk!", og løberen tager i stedet et kort fra bunken i midten og løber tilbage og sender den næste af sted.

Det hold der har flest stik, til sidst vinder.

I denne øvelse er hvert hold nødt til at have en kaptajn, der holder styr på holdets kort, og derfor ikke løber. Det skal derudover nævnes at øvelsen let bliver lidt kaotisk, eftersom begge hold løber samtidigt.

I stil med tre på stribe og fisk kan flere andre klassiske spil også bruges som små stafetter. Det kræver blot lidt fantasi.

Øvelse 5: Fangeleg med "straf"

En klassisk leg og opvarmning. Man leger simpelthen bare en helt almindelig fangeleg – gerne med en del fangere. Hver gang nogen bliver fanget er der en "straf", f.eks. 10 englehop, som skal udføres før de kan være med i fangelegen igen. Fangerne kan altså aldrig vinde, men for dem gælder det alene om at få "straffet" så mange løbere som muligt.

For variationens skyld bør både straffen og fangerne varieres.

Øvelse 6: Halefange

Halefange kræver en bunke plastikstrimler med klemmer eller noget andet der kan udgøre det for en hale. Halen skal kunne sættes fast bagpå løbebukserne eller løbetrøjen (der hvor man forestiller sig at en hale ville sidde). Legen kan afvikles på to måder.

1. Alle mod alle. Alle løbere har én hale fra start og det gælder så om at stjæle haler fra de andre. Når man stjæler en hale sættes den fast bagpå sammen med den hale, man har i forvejen. Der er ingen begrænsning på hvor mange haler man kan have, men man kan kun stjæle én af gangen. Leger man på denne måde kræver det et ret stort areal, da det ellers bliver meget kaotisk, og alle hele tiden stjæler fra hinanden.
2. Den anden metode, som oftest er lettere at styre, går ud på at ca. 2/3 af løberne får én hale. Den 1/3 som ingen hale har er fangere, og det gælder for dem om at stjæle en hale. Når det lykkes skifter rollerne, så den som mister en hale nu skal ud og fange en ny.

Dem som har en hale skal altså ikke stjæle noget, men bare holde sig væk fra de haleløse, så de kan beholde den hale de allerede har.

I begge tilfælde er det vigtigt at have et afgrænset areal til legen, så der ikke er tvivl om hvor langt væk man må løbe. Det skal gerne være et relativt lille areal, da det gør at løberne ikke i længere perioder kan få lov til at stå stille og gemme sig.

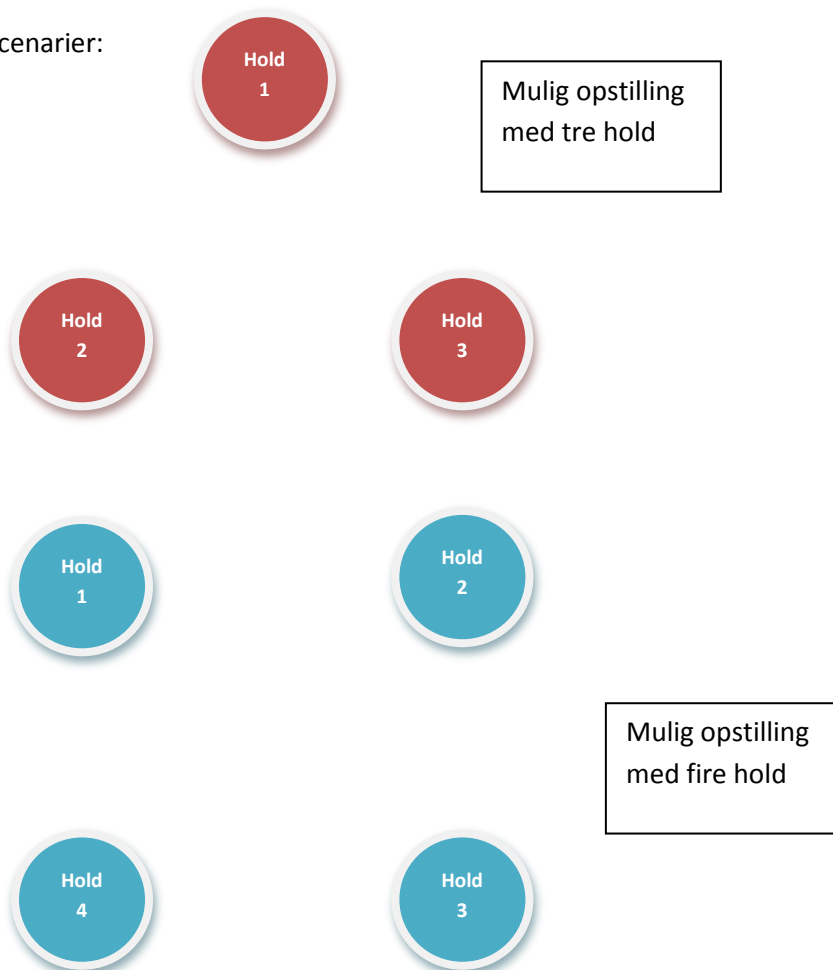
Øvelsen kan også bruges som løbetræning, men fungerer bedst som opvarmning.

Her er nu nævnt to fangelege som opvarmning, men langt de fleste fangelege fungerer rigtig godt til opvarmning. De vigtigste er dog at løberne holder sig i gang. Fangelege hvor man i lange perioder kan gemme sig og være inaktiv, er selvfølgelig ikke god opvarmning.

Øvelse 7: Agernsamler

Er en stafetøvelse, hvor løberne deles i hold af ca. 3-6. Hvert hold starter med det samme antal klude (omkring 12), og nu gælder det så om at stjæle klude fra de andre hold. Man må kun have én klud af gangen, så man skal hele tiden tilbage til sit eget hold og aflevere inden man må stjæle igen. Legen kan enten løbes hold mod hold, men kan også sagtens afvikles med flere hold af gangen. Der skal bare helst være lige langt mellem holdenes bunker.

Tegningen her viser to mulige scenarier:



Legen slutter efter 5-10min, hvor det hold der har flest klude vinder. Som med andre øvelser kan denne leg også afvikles som en lille turnering, hvor man skiftes til at dyste mod forskellige hold.

Legen kan også bruges som en løbetræning, særligt hvis man benytter turneringsformen.

Løbetest:

Her følger tre forskellige slags løbetest, som er egnede i forhold til dette hæftes indhold. Alle tre er lige gode, det vigtige er selvfølgelig bare at benytte den samme test hele tiden, så man kan sammenligne resultaterne fra gang til gang.

Cooper-test

En klassisk Cooper-test afvikles på en atletikbane, hvor man løber i 12 minutter. Når de 12 minutter er gået, ser man hvor langt man er kommet. Der sidder små længde-angivelser på kanten af atletikbaner, men derudover skal der være en træner til at tælle omgange og styre tiden.

3000m løbetest

3000m løbetest afvikles også på en atletikbane. På den måde er det nemlig lettest at sammenligne tider fra gang til gang. 3000m svare til 7½ omgang i inderste bane. Det kan være en stor fordel at have en træner til at tælle omgange, da det kan være svært som løber selv at holde styr på det, hvis man for alvor presser sig selv på testen.

Derudover skal der selvfølgelig være en træner der tager tid. Har man mange løbere kan det være en fordel at være flere trænere om at tage tid og tælle omgange.

Testrunde

En almindelig testrunde er oftest den nemmeste måde at teste på. Man finder en passende runde på ca. 3000m, der kan starte og slutte lige ved hoveddøren. Runden kan gå på villaveje eller stier i nærområdet, og skal helst være relativ flad – altså uden store bakker.

Runden skal så simpelthen løbes så hurtigt som muligt, og kræver bare en enkelt træner, der tager tid på løberne.

Træningsplan

		Træning:	Tid:	Bemærkninger	Egne noter
Uge 1	Mandag				Første uger indeholder 2 træninger, hvoraf den første er en løbetest - det kan være 3km på bane, ca. 3km asfaltrunde eller noget tredje
	Tirsdag	Løbetest			
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lørdag	Træning			
	Søndag				
Uge 2	Mandag				
	Tirsdag	Træning			
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lørdag	Træning			
	Søndag				
Uge 3	Mandag				
	Tirsdag	Træning			
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lørdag	Træning			
	Søndag				
Uge 4	Mandag				
	Tirsdag	Træning			
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lørdag	Træning			
	Søndag				

Træningsplan

Uge 5	Mandag				
	Tirsdag	Træning			
	Onsdag				
	Torsdag				
	Fredag				
	Lørdag	Træning			
	Søndag				
Uge 6	Mandag				I uge 6 øges antallet af træninger fra 2 til 3
	Tirsdag	Træning			
	Onsdag				
	Torsdag	Træning			
	Fredag				
	Lørdag				
	Søndag	Træning			
Uge 7	Mandag				
	Tirsdag	Træning			
	Onsdag				
	Torsdag	Træning			
	Fredag				
	Lørdag				
	Søndag	Træning			
Uge 8	Mandag				I uge 8 er en af træningerne en gentagelse af testen fra uge 1, så man kan se om man har forbedret sig
	Tirsdag	Løbetest			
	Onsdag				
	Torsdag	Træning			
	Fredag				
	Lørdag				
	Søndag	Træning			

Træningsplan

Uge 9	Mandag				
	Tirsdag	Træning			
	Onsdag				
	Torsdag	Træning			
	Fredag				
	Lørdag				
	Søndag	Træning			
Uge 10	Mandag				
	Tirsdag	Træning			
	Onsdag				
	Torsdag	Træning			
	Fredag				
	Lørdag				
	Søndag	Træning			
Uge 11	Mandag				
	Tirsdag	Afsluttende konkurrence eller løbetest			

