

Oplev glæden ved løb

- du vil ikke fortryde det

PINEN & PLAGEN TILBYDER Løbetræning for etablerede hold

- er du til 1/2 marathon eller hvad?



...vi bevæger Mors

Lad dig ikke skræmme af overskriften. Selv om dele af en løbegruppe træner til 1/2 maraton eller måske mere, er der også plads til de mange løbere med mindre ambitioner, som f.eks. op til 5, 7 eller 10 km. Løbetræningen, også kaldet træningspas, vil som regel være tilrettelagt således, at der er mulighed for at "stå af" efter et antal kilometer. Se i træningsplanen.

Men det er vigtigt, at du kan følge med på det gennemsnitstempo som holdet skal løbe, f.eks. på 6.30 holdet løbes der med et samlet gennemsnit på 6 minutter og 30 sekunder pr. kilometer (Længere pauser er ikke medregnet). Det er vigtig både for dig selv, men også for resten af gruppen.

Kan du ikke følge med på det tempo, hvad enten du er skadet, har en dårlig dag, så vær ærlig over for dig selv. Det er ikke et nederlag, at deltage på et langsommere hold, men en god mulighed for at komme til hægterne, men det er et nederlag hvis du ikke møder op til træningen hvis du kan.

Bliver du skadet under løbeturen, så har trænerne mobiltelefon med, så der kan ringes efter hjælp.

Hvis en løber kommer bagud, så vis ansvar og hjælp – bagerste løber må aldrig forsvinde uden aftale. Måske koster det lidt fart/træning, at følge sidste mand hjem, men det føles rigtig godt indeni.

For det skal være: Socialt, Sjovt og Seriøst...

DER ER PLADS TIL ALLE I PINEN & PLAGEN

Alle, møder vi op med forskellige forudsætninger og mål med vores løbetræning.

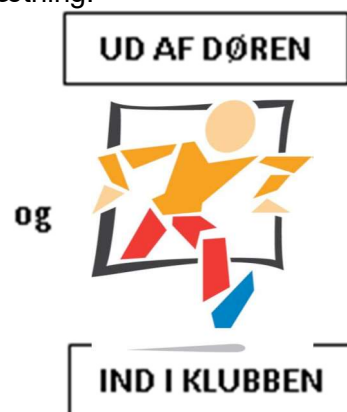
Pinen & Plagen har et antal hold som er sat efter løbetempoet. Men det er løberne og trænerne på det enkelte hold, der sammen sætter den enkeltes korte- og måske langsigte målsætning.

Nogle løber for:

- Velværets skyld.
- For at tabe sig.
- For det sociale samvær.
- Forbedre og vise præstationer.

Nogle vil:

- Kun motionerer.
 - Løbe 5, 7, 10 km.
 - Løbe halv- el. hel maraton
- Og nogle er til de ekstreme løb.



Løbeholdene i Pinen & Plagen er rummelige uden, at der gås på kompromis med holdet og den enkeltes målsætning.

Mange gange er det hastigheden der er afgørende for om man skal løbe på det ene eller det andet hold. På holdet kan det være, at flertallet vil træne til halv maraton, men holdet kan samtidig rumme både 5, 7, 10 km løbere.

Halv maraton holdet vil måske nogle gange have træningspas med lange distancer eller tempoløb. Træneren tilpasser ruterne så alle løbere på holdet tilgodeses.

LØBE ERFARING

Til alle træningspas følges hele gruppen ad, indtil hastigheden bliver givet fri ca. en eller to km før mål.

Det er mentalt 100 gange lettere, at løbe foran i feltet end 10 meter bagude – hastigheden er den samme. Den ideelle plads, er faktisk forrest, hvor man kan være med til at præge farten.

Husk også på, at en meget stor del af løbet foregår på det mentale plan – derfor er det meget vigtigt, at holdet fungerer socialt godt sammen, at alle føler, at de er en del af gruppen.

Ikke alle dage er løbe dage. Vær ærlig overfor dig selv, hvis du har problemer med ømhed, begyndende skader, manglende motivation osv. – tag den med ro – prøv evt. et langsommere/hurtigere hold, eller spring et træningspas over.

Du skal IKKE have ondt af dig selv fordi det gør lidt ondt i ben og lunger. Sådan har vi andre det også. Men det må kun gøre "lækkert" ondt.

Under løbet skal kroppen generelt være så afslappet som muligt og tænkes der samtidig positive tanker, - giver det mere overskud.

Formålet med løbeøkonomi er selvfølgelig, at man skal mærke forbedringer og det føles mindre anstrengende at følge med.

Motivationen for at løbe, fastholdes bedst, hvis man føler sig ovenpå og give lidt af dit humør til holdkammeraterne.

Sæt dig nogle mål med løbetræningen – lad dig bare imponere over din egen præstation - glæd dig over de andres og egne - mange store som små sejre.

Trænere må ikke vejlede omkring skader, men spørg os og nogle erfarne løbere om dit problem – alle ønsker, at hjælpe dig. Søg evt. lægehjælp ved vedvarende smerter.

LØBEØKONOMI

Find din egen stil, så du får mindst mulig sidebevægelse af kroppen og lange rolige skridt. Et meget hoppende løb giver også unødvendig forbrug af kraft. Kroppens tyngdepunkt skal kun bevæge sig fremad i løberetningen. Løbeteknikken skal være så økonomisk som muligt. Det gælder såvel benenes som armenes arbejde.

Arm-svinget foregår med let knyttet hånd – albuen bøjes vinkelret, og den knyttede hånd føres i bue fra hoftebenet og lige frem/op til nederst kant af brystbenet. Ved det rigtig arm-sving vil du tydelig føle, at skridtlængden bliver roligere og længere. Det kan være svært, at føre hånden tilbage til hoftebenet, hvis man løber med spændte skuldre og let rundet ryg – så træk brystet lidt frem og ret ryggen op (Det giver også øget luft i lungerne, og er desuden godt for ryggen).

Foden sættes under kroppen blødt på hælen eller hele fodsålen. (Undgå tilsigtet at lande på forfoden) Jo mindre "støj" du laver, jo bedre er bevægelsesforløbet.

Ved løb op ad bakke nedsættes skridtlængden lidt samtidig med, at der lænes lidt fremad/opad med brystet. Ret blikket mod jorden lige foran, så føler man sig ikke overvundet af bakken.

At løbe hurtigt ned ad bakke er en svær øvelse. Forsøg at vær afslappet (Der skal ikke lænes bagover, det ødelægger skridtlængden) ret ryggen op. Evt. lidt frem/op med brystet, som ved "op ad bakke" (det øger opmærksomheden) sæt kun let af, så skal der ikke bruge energi på at bremse – desuden skal man have modet til at "lade stå til" og at det går næsten ukontrolleret stærk.

Ovenstående skal kun opfattes som vejledende – der findes ligeså mange rigtige måder, at bevæge sig på, som der findes løbere.

LØBETØJ OG LØBESKO

Løbetøjet har ikke den store betydning for den almindelige motionist. Det kan du altid investere i, efterhånden som du løber længere og i længere tid.

Men at du løber i de rigtige løbesko er vigtigt for din løbeoplevelse, uanset om du er begynder eller garvet maratonløber. Derfor er det vigtigt, at du har den rigtige løbesko. Det vil ofte vise sig som en rigtig god investering, at få undersøgt sine fødder hos en kompetent fysioterapeut eller sportsforretning for, at undgå skader. Hvis du kan, så medbring dine gamle løbesko. Dine gamle løbesko kan vise hvordan din fodstilling er i skoene. Fødder testes på løbebånd, for at se hvordan foden belastes uden sko.

På baggrund af løbebåndstesten og de ting du har fortalt om træningsmængde, fortrukne løbeunderlag og løbeskader og måske din vægt, vil du blive præsenteret for et udvalg af sko, som passer til dig og din løbestil. Det koster selvfølgelig lidt kroner, men de kan være givet rigtig godt ud.

TRÆNERNES ORD ER LOV

Trænerne er fører for løbeholdet. Der vil oftest være to trænere pr. hold. Den ene træner løber forrest og er fører for holdet. Den anden træner løber bagerst eller sammen med de øvrige løbere.

Den forreste træner har ansvaret for træningspasset, løbetempo, ruten og trafikikkerheden. Løberne skal derfor holde sig bag ved træneren.

Alle løbere skal i mørkeperioden bære trafikvest. En del løbere bærer også en form for markeringslys. Generelt løbes der på fortov eller i venstre side af vejen i to rækker.

I Pinen & Plagen viser vi respekt over for de øvrige trafikanter.

UGENS TRÆNINGSPAS TIRSDAGSINTERVALLER

Tirsdag bliver den hårde træningsaften oftest med intervaltræning af forskellig hårdhed.

Det primære formål med intervaltræningen i gruppen er, at øge den maksimale iltoptagelse, forbedre de motoriske evner til, at løbe i høje hastigheder og skabe et godt sammenhold omkring træningen.

Den maksimale iltoptagelse er et udtryk for, hvor mange liter ilt kroppen maksimalt kan optage pr. minut. Jo mere ilt, fra den omgivende luft, kroppen er i stand til, at optage, des mere energi kan den producere og jo stærkere vil man alt andet lige kunne løbe. Iltoptagelsens størrelse afhænger primært af pulsens højde, mængde af blod der pumpes ud i kroppen pr. pulsslag og musklernes evne til, at optage ilten fra blodet.

Hvis man ønsker at forbedre den maksimale iltoptagelse opnås de største forbedringer ved løbehastigheder der bringer iltoptagelsen nær sit maksimum. Ved disse hastigheder slår hjertet hårdt og med næsten maksimal hastighed. Hjertet og blodkredsløbet stresses dermed maksimalt, hvilket medfører, at hjertets pumpekapacitet øges. Desuden øges blodvolumen og musklernes evne til, at trække ilt ud af blodet. Resultatet bliver at den maksimale iltoptagelse øges.

Da løb nær den maksimale iltoptagelse er meget hårdt og er svært, at udholde over længere distancer er det nødvendigt, at dele træningspasset op i perioder med hårdt løb og perioder med pause for samlet set alligevel at få belastet kroppen nok over længere tid. Denne træningsform kaldes intervaltræning.

I gruppen løbes der intervaller af forskellig længde og type hver tirsdag. Typisk løbes der fra ½-4 minutter i høj hastighed efterfulgt af tilsvarende eller lidt kortere pauseperioder. Dette gentages alt afhængig af længden på intervallet 3-10 gange. Intervaltypen i gruppen varierer fra gang til gang, men er typisk enten løb på en rundstrækning af kendt længde, ud-hjem intervaller eller bakketræning. Ud over at træningen er effektiv og varieret er træningen struktureret således, at sammenholdet i gruppen i varetages på den bedste måde.

TORS DAGSTUREN

I gruppen løbes der om torsdagen en længere vedvarende tur på 50-80 minutter i forholdsvis fladt terræn og med mindst mulig hastighedsafvigelse. Det primære formål med den vedvarende tur i gruppen er i fællesskab med andre løbere, at forbedre den aerobe løbeudholdenhed.

Den aerobe løbe-udholdenheden er bestemmende for, hvor langt og længe man kan holde til at løbe. Udholdenheden afhænger af en række tilpasninger i musklerne: flere små blodårer omkring musklerne, øget antal mitochondrier (aerobe "energifabrikker") og øget antal oxidative enzymer (fremskydere af forbrændingsprocessen). I tilknytning hertil afhænger udholdenheden også af en mere fordelagtig disponering af kroppens energi-lagere af kulhydrat og fedt. Endelig er styrken af knogler, sener og led også betydningsfuld for, hvor langt og længe man kan holde til at løbe.

Træningsmængden skal bygges gradvist op over en længere periode for, at få den største effekt og ikke mindst undgå skader. En god tommelfingerregel er kun at øge sin samlede ugentlige belastningen med maksimalt 7-10 % pr. uge.

Hele gruppen følges ad de første kilometer. Herefter kan der foretages en gruppe opdeling og hver gruppe fortsætter resten af turen i en for gruppen tilpas længde. Ruterne der løbes varierer fra gang til gang, og det tilstræbes, at løbe på ruter med fast underlag og mindst mulig trafik. Det prioriteres højt, at man følges ad i grupperne således, at ingen kommer til at løbe alene.

SØNDAGSTUREN

I gruppen løbes der om søndagen en længere vedvarende tur på 40-60 minutter. Det primære formål med den vedvarende tur i gruppen er i fællesskab med andre løbere, at forbedre den aerobe* løbeudholdenhed.

Træningspasset vil være roligt og ikke anstrengende, så alle kan deltage, selv om man har været lidt i byen aftenen før.

AFJOGGING

De sidste 3-500 m af et træningspas bør foregå i meget langsomt tempo - jog eller almindelig gå tempo. Formålet er, at transportere en masse af affaldsstoffer væk fra benmusklerne, herved vil restitutionen forbedres.

Sammen med udstrækning vil benene have det meget bedre dagen efter løbet.

Under træning nedbrydes/ødelægges lidt væv i både muskler, sener og knogler – ved restitution genopbygger kroppen det ødelagte væv *PLUS* lidt mere – derfor bliver man stærkere ved at træne.

PINEN & PLAGEN

I vinterperioden fra 1. september til 1. maj løbes der tirsdage og torsdage kl. 19.00 fra klubhuset. Søndag kl. 10.00 fra P-pladsen over for Sallingsund Færgetro (Sallingsundvej 104, 7900 Nykøbing Mors).

I sommerperioden fra 1. maj til 1. september løbes der torsdage kl. 19.00 fra klubhuset. Tirsdage kl. 19.00 og søndag kl. 10.00 fra P-pladsen over for Sallingsund Færgetro. (Sallingsundvej 104, 7900 Nykøbing Mors).

Pinen & Plagen
Rolstrupvej 9
7900 Nykøbing M
<http://www.pinenogplagen.dk/>

Sidst men ikke mindst:

Det *sjove* er vi fælles om.

Det *seriøse* skal trænerne forsøge at holde styr på.

Det *sociale* er dit ansvar.

GIV det en chance

- *du vil ikke fortryde det...*

