

## **Løb foråret i møde**

**Løb 3 km helt uden pause - det tager kun 8 uger at nå dertil, hvis du er nybegynder af Camilla Christoffersen**



Hvis du har en drøm om at komme i gang med at løbe, så er det nu et godt tidspunkt at starte. Dagen er allerede tiltaget betragteligt, det er tidligere lyst om morgenen og foråret er forhåbentlig rundt om hjørnet. Du får vitaminer fra solen, en dejlig fornemmelse i kroppen, humøret forbedres, maden smager bedre, du forbedrer din krops fysiologiske status og måske taber du dig? Der er altså lutter gevinster at hente, så hvad venter du på? Her følger et 8 ugers træningsprogram til at nå de 3 km samt gode råd til at komme i gang.

1. Det vigtigste udstyr er løbesko. Anskaf dig et par gode sko. Det betyder sko, der støtter din fodstilling, så du får et fornuftigt tråd når du løber og derved minimere risikoen for skader. Nogen falder indad (det hedder også pronation) på foden, andre udad og andre løber med en neutral løbestil. De fleste løbebutikker har løbebånd du kan få testet din løbestil og finde de sko der passer bedst til dig. Gamle løbesko, der ellers ser nye ud fordi de sjovt nok ikke har været brugt er ikke nødvendigvis stadig gode løbesko. Materialet i skoen, der absorberer de stød som kommer fra løbet bliver hen over tid hårdt og har derfor ikke ubegrænset holdbarhed. Du kan evt. tage de gamle/nye sko med, hvis du vil have det tjekket af en professionel.
2. Træn evt. sammen med andre. Forhør dig i din vennekreds om der er nogen der vil med ud at løbe. Det at lave aftaler med andre kan bidrage med et hyggeligt socialt aspekt og det at have mål sammen med andre giver også motivation og glæde ved det sociale samvær. Det bliver også nemmere når du har en aftale, der er nogen der regner med dig. Har du ikke en i bekendtskabskredsen så søg i dit lokalområde. Der findes efterhånden rigtig mange tilbud om udendørsstræning. Du kan også hyre en personlig træner til at hjælpe dig i gang. Søg hjælp hvis det er svært.
3. Gør op med en mulig overbevisning om at du IKKE er løber eller IKKE kan løbe. For hvordan ser en løber egentlig ud? Det kan godt være at du ikke på nuværende tidspunkt kan løbe 3 km i et stræk, men det er vel også derfor at du går i gang med et forløb som dette ikke? Du kan gå og så kan du løbe lidt. Det er en start.

4. Hav tålmodighed. Ting tager tid, det gør det også at komme i form. Det er ikke altid hjernen og benene følges ad. Hovedet vil nogen gange mere end hvad benene og især lungerne er klar til, så tag det roligt, det skal nok komme.

5. Spar på kalorierne og få et endnu bedre resultat. Når vi træner forbrænder vi kalorier og forbrænder vi flere kalorier end vi indtager, så taber vi os. Det er bare sådan at det er begrænset hvor mange kalorier, der brændes af når man går i gang med at træne. Der er derfor ikke grund til at spise ekstra de dage du har motioneret. Beløn hellere dig selv med en ny løbetrøje eller en oplevelse.

6. Hvad gør man på dage hvor man bare ikke gider? De dage vil unægtelig opstå. Selv meget trænede personer oplever at der er dage, hvor det ikke er lysten der driver værket. Tag alligevel løbeskoene på. Kunne du bare gå en tur er det også ok og måske får du så alligevel lyst til mere når du først er ude.

7. Kan du koble nye løbeaktivitet sammen med andre aktiviteter? Noget du allerede gør i forvejen og som du synes er nemt. Det er langt større chance for succes, hvis du får koblet din løbetræning til noget du alligevel gør. Det kunne være når du har afleveret dine børn til fodbold, alligevel skal gå en tur med din hund eller noget tredje.

8. Viljestyrke. Du kan, du vil og du gør det. Hav øje for alt det du får ud af træningen, træn også din evne til at få sat handling bag. Dyrk det positive og betragt din viljestyrke som en muskel der også skal trænes. Jo flere gange du har gjort det jo nemmere bliver det.

Dette program er baseret på at du træner 3 gange om ugen. Du kan fordele det sådan, at du træner 2 gange i løbet af ugedagene og en gang i weekenden. Tag et ur med på løbeturene, så du kan følge dit program.

Uge 1:

Opvarmning 5 min. gang. Løb 1 min og gå 1. min. Gentag 5 gange og afslut med 5 min. gang

Uge 2:

Opvarmning 5 min. gang. Løb 2 min og gå 1 min. Gentag 5 gange og afslut med 5 min. gang.

Uge 3:

Opvarmning 5 min. gang. Løb 2 min og gå 1 min. Gentag 6 gange og afslut med 5 min. gang.

Uge 4:

Opvarmning 5 min. gang. Løb 3 min og gå 1 min. Gentag 6 gange og afslut med 5 min. gang.

Uge 5:

Opvarmning 5 min. gang. Løb 4 min. og gå 1 min. Gentag 5 gange og afslut med 5 min. gang.

Uge 6:

Opvarmning 5 min. gang. Løb 4 min. og gå 1 min. Gentag 5 gange og afslut med 5 min. gang.

Uge 7:

Opvarmning 5 min. gang. Løb 6 min. og gå 2 min. Gentag 3 gange og afslut med 5 min. gang.

Uge 8:

Opvarmning 5 min. gang. Løb 6. min og gå 1. min. Gentag 3 gange og afslut med 5 min. gang.  
Opmål en distance på 3 km og prøv som sidste træningspas i den uge at løbe turen uden pause. God fornøjelse!