



LØP MED PODCASTEN LAVTERSKEKEL

VEIEN TIL LØPEGLEDE

©PODCASTEN.LAVTERSKEKEL

LØP MED PODCASTEN LAVTERSKEKEL

Veien til kontinuitet gjennom bærekraftig trening

INTRO

I klassisk Lavterskel-stil kommer dette programmet til å inneholde et stort fokus på kontinuitet. Det sår ingen tvil om at kontinuitet er oppskriften på suksess, i nesten alle deler av livet. Det beste programmet er det programmet du ender opp med å følge. Så hvordan kan vi i Lavterskel-podden hjelpe med det?

VISJON FOR PROGRAMMET

Hver eneste episode vi har spilt inn har handlet om å ikke gå for hardt ut, autoregulere etter dagsform, at hver meter teller og at man ofte må senke forventningene til seg selv. I de nyeste anbefalingene for aktivitet fra Helsedirektoratet spesifiseres det at «alle monner drar», det er noe vi løpere kan bli flinkere til å huske på.

Hver økt trenger ikke være perfekt. Vi må ikke hver eneste økt fullføre alle intervallene eller kilometerne på programmet. «Intervals is like a fart. If you have to force it, it's probably shit.»

Det er greit å ha i bakhodet. Autoregulering er ufattelig effektivt. Du vil ha mange dager du ikke føler deg 100%. Ærlig talt så vil du ha svært få dager du føler deg 100%. Derfor er det viktig at vi kan tilpasse økten etter dagsformen vår. Vår subjektive oppfatning av dagsform kan dog endre seg fra før løpeskoene er kommet på, til etter vi har fullført oppvarmingen.

Får du «bare» gjennomført 6 av 10 intervaller? Ja, da har du faktisk gjort 6 flere enn ingen. Om langturen gikk fra 12km til å bli 8km av ulike årsaker, da har du faktisk løpt hele 8km. Kontinuitet skapes også på grunn av mestringsfølelse, så det er viktig å være fornøyd med seg selv når man har gjennomført en økt og ikke har så mye fokus på å være skuffet for man ikke fullførte det som sto på planen.

INTERVALLER

Oppsett for intervaller viser seg også å spille liten til null rolle for framgang. Så her syntes vi at det skal ligge mye kreativ frihet for gjennomførelse. Intervaller er en viktig treningsform, men vi går tilbake til at de intervallene som fungerer best er dem du gjennomfører.

LØPESKO

Anbefalinger til skotøy kan du høre i enten vår podcast eller Løpelabbet sin egen podcast. Vi anbefaler også å ta turen ned til Løpelabbet og prate med de ansatte om sko etter dine behov. Å investere i to-tre gode par sko er uansett en lur ting å gjøre. Ikke bare kan det gjøre at du får mer løpeglede og turene blir kjekkere, men det kan i stor grad senke risikoen for skader.

STYRKETRENING

Styrketrening er noe en hver løper bør prioritere. Her er det en ganske lang liste med positive bivirkninger som helt klart vil gjøre løpingen gøyere, mer effektiv, senke skaderisikoen og øke hvor mange kilometer du tåler å løpe. Her kan du enten høre på vår episode om styrketrening for løpere, søke på nettet etter styrkeøvelser for løpere eller investere i en personlig trener som kan hjelpe deg med øvelser, struktur, totalbelastning, autoregulering, restitusjon og eventuelt kosthold.

RESTITUSJON

Restitusjon er også en stor faktor. Jo flere økter og jo flere km, jo viktigere blir hvile. Søvn, stress og kosthold er de tre store faktorene i restitusjon. Her vil jeg også referere videre til alle episodene vi har om løping, samt rådet om å oppsøke en personlig trener for å lære en bærekraftig og individuell tilnærming til trening, kosthold, søvn og generell helse.

INNHold I PROGRAMMET

Så over til programmene. Disse vil ikke være veldig detaljert, men gi noen retningslinjer med stort rom for kreativ frihet. Fokuset er på å få gjennomført en hvis mengde med km, der strukturen fint kan justeres. Og om du sikter på 4 økter eller mer i uken, klapp deg på skulderen for ukene du «bare» får gjennomført 2 økter også. Alle øktene er med på å dra deg framover i riktig retning.

Antall ukentlig km må justeres etter erfaring, skadehistorikk, mål og livssituasjon.

For nybegynnere vil 7-15km i uken er en god start. 10-25km kan være et fint mål om 2-3 måneder med god kontinuitet. Ha fokus på å sette av tid til trening og legg gjerne klar klær/sko i forveien.

Ikke stress med å løpe så fort, men fokuser på å få mange av turene i et behagelig tempo og med en ikke for høy puls. I starten vil rolige turer fortsatt være relativt anstrengende, men se på instruksjonene om intensitet som et mål. Det vil bli vesentlig lettere å løpe med lav puls etter noen uker med løping.

Har du løpt en god stund sammenhengende kan 15-30km være mer realistisk. Her vet du at beina tåler denne mengden med løping, du har en god rotasjon av sko med forskjellige kvaliteter og har struktur nok på uken til å sette av tid til øktene.

Har du over tid løpt 25-50km++ i lang tid, gjerne deltatt i én eller flere konkurranser og eier alt for mange par med løpesko, da er du ganske erfaren og vet godt hva som skal til for å holde kontinuitet i løpingen. Her kan øktene detaljstyres i større grad og restitusjon vil være et stort tema.

Den totale mengden på øktene må individuelt justere, så juster gjerne antallet eller lengden på intervallene for å tilpasse seg ditt nivå. Når økten er ferdig, skal du kjenne at du kunne løpt flere intervaller eller flere kilometer. Oppvarming/nedjogg kan sløyfes, men kan være en fin bidragsyter til noen ekstra kilometer i løpet av måneden i et ganske rolig tempo.

TO ØKTER I UKEN

1. Intervaller

6-8 x 400m med 60-90 sek pause

Oppvarming

800-1000m

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

Arbeid

6-8 x 400m og 60-90 sekunder pause

Løp i et tempo hvor du må puste en del, men fortsatt kan prate

Nedjogg

500-1000m

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

2. Rolig løpetur

3-5km / gå gjerne opp bratte motbakker om nødvendig

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

TRE ØKTER I UKEN

1. Intervaller (ideell for mølle)

2 x 5-10 x 40/20

Oppvarming

800-1000m

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

Arbeid

2 x 5-10 av 40/20 (3 min seriepause)

2 runder med 5-10 intervaller med 40 sekund løping og 20 sekunder pause

Løp i et tempo hvor du må puste en del, men fortsatt kan prate

Nedjogg

500-1000m

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

2. Rolig langtur

4-8km / gå gjerne opp bratte motbakker om nødvendig

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

3. Intervaller

4-8 x 1000m med 60-90 sek pause

Oppvarming

800-1000m

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

Arbeid

4-8 x 1000m med 60-90 sekunder pause mellom intervallene

Løp i et tempo hvor du må puste en del, men fortsatt kan prate (halv maraton-fart)

Nedjogg

500-1000m

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

FIRE ØKTER I UKEN

1. Intervaller (ideell for mølle)

2 x 5-10 av 90/30 (3 minutter seriepause)

Oppvarming

800-1000m

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

Arbeid

2 runder med 5-10 intervaller med 90 sekund løping og 30 sekund pause

Løp i et tempo hvor du må puste en del, men fortsatt kan prate (halv maraton-fart)

Nedjogg

500-1000m

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

2. Rolig tur

3-8km / gå gjerne opp bratte motbakker om nødvendig

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

3. Intervaller

6-10 x 4 min

Oppvarming

800-1000m oppvarming

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

Arbeid

6-10 x 4 minutter med 60-90 sekunder pause mellom intervallene

Løp i et tempo hvor du kjenner må puste en del, men fortsatt kan prate (halv maraton-fart)

Nedjogg

500-1000m nedjogg

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

4. Rolig langtur

8-12km / gå gjerne opp bratte motbakker om nødvendig

Løp i et rolig tempo hvor du fint kan prate

TIPS TIL GJENNOMFØRING

- Planlegg dagene du skal løping i forkant av ukestart
- Legg fram klær/sko/klokke/pulsbelte dagen før
- Gjør gjerne dynamisk oppvarming før løping
- Slå av varslinger på telefonen slik at treningen blir en avkobling
- Ikke vær redd for å ta lengre pauser om nødvendig
- Gi deg mens du fortsatt føler du kunne løpt flere runder eller kilometer
- Klapp deg selv på skulderen for godt gjennomført økt
- Hør på podcasten Lavterskel mens du trener for 10% bedre terskelfart 🕶️