

BAM træningsmetoder – Kort og Godt

BAM træningsmetoder – Kort og Godt	1
Kilder:	1
BAM træning – kort og godt	2
Indledning	2
Dit mål med træningen	2
Tre trin	2
Motivationstrekanten	2
Valg af træningsplan og - tempo	3
Træning nedbryder kroppen, restitution genopbygger	4
Form mekanisme ved rigtig træning: se fig 4	4
Form mekanisme ved forkert træning: se fig 5	4
Tretten træningsprincipper	5
Alderens indflydelse på formen	5
Vælg et godt træningstempo	5
Bestem dit trænings niveau: Nøglen til et fornuftigt valg af tempo	6

Kilder:

Christian Neergaard, Thomas Larsen: Gyldendals Løbebog

Arthur Lydiard: Lecture in Osaka 1990/Nobuya Hasizume

Allan Zachariasen: Løberens ABZ

Claus Estrup: om motivation

DGI kurser

Thomas Nolan: foredrag i BAM 2006

BAM træning – kort og godt

Indledning

Du kan bruge BAM's træningsmetoder, hvis du

- er uøvet, dvs begynder eller
- let øvet eller øvet løber
- vil træne systematisk mod et mål eller blot
- vil vedligeholde en god motions-form
- vil undgå skader

”BAM træningsmetoder -kort og godt” giver ikke dybe fysiologiske forklaringer på løbetræningens indflydelse på kroppen, men henviser til litteratur og kilder, som giver disse forklaringer.

Du kan læse vejledningen som en ”kokebog” i systematisk træning, som bringer dig i god løbform med et minimum af risiko for skader.

Dit mål med træningen

Allerførst skal du gøre dig dit mål klart.

Tre trin

Vi skelner i den forbindelse mellem tre trin i en løbers udvikling:

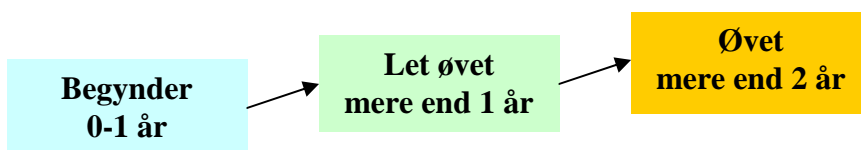


Fig 1

Vi bruger ofte farverne blå, grøn og orange/rød som billede på, at man som løber ”rejser” fra den kølige farve mod den varme, underforstået, at man kan træne hårdere og dermed belaste sin krop mere, jo mere øvet man bliver. Tålmodighed er vigtigt: tænk på, at hvert trin varer mindst et år. Vær særlig tålmodig, hvis du er overvægtig eller har fysiske skavanker og søg råd hos træner og fysioterapeut om, hvilken distanceplan og hvilket tempo du kan løbe.

Det er klart, at alle på et eller andet tidspunkt er begynder og dermed uøvet.

Motivationsrekanten

På ethvert øvelsestrin er der nogle sider ved løb, som især motiverer dig.

Prøv at tænke på en trekant, hvor de tre hjørner svarer til ordene *motion-god form*, *samvær* og *konkurrence*.

Prøv så at tænke på, hvilket hjørne du føler dig mest trukket hen imod.

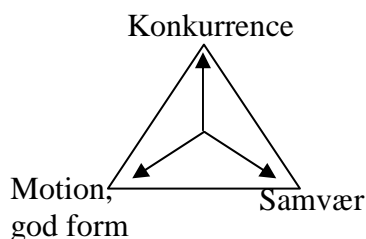


Fig 2

Forestil dig, at på hvert øvelsestrin kan du være motiveret i alle tre retninger. De fleste har en kombination af alle tre motivationsretninger, og mange oplever, at ”tyngdepunktet” flytter sig med tiden og øvelsen.

Når du har placeret dig selv i motivations –trekanten ”lige nu” får du lettere ved at formulere dit mål med at løbe i år.

Valg af træningsplan og - tempo

For både begyndere, let øvede og øvede løbere gælder nogle fælles principper for træning. Træningsprincipperne begrundes med, at kroppen skal trænes gradvist op, både fra begynder-trinnet og fra ethvert mere øvet trin.

BAM tilbyder træning i tre hovedgrupper, som kan hjælpe de fleste motions løbere med at nå deres løbemål.

De blå grupper er mest for begyndere og motionister, som ikke vil løbe særlig hurtigt. Grønne grupper er for let øvede, som gerne vil løbe længere og hurtigere og måske deltage i konkurrencer, mens orange mest er for de øvede og hurtige, ofte med konkurrencer i sigte.

Tabel 1: I BAM træner vi i tre hovedgrupper, opdelt efter motivation, distance og tempo:

Løber erfaring	Motivation: Hvad du lægger mest vægt på	Km grund træning	distance mål / [Km]	snakke tempo / [min/Km]	BAM Trænings planer
Øvet	Atletik, konkurrence , effektiv, hård træning , god form, social samvær	40-60	42,2 21,1 12	4:30-6:30	C, D, E, F
Let øvet	Atletik, konkurrence, god grundform , løbe længere , hurtigere , effektiv træning, sundhed, social samvær	20-40	(42,2) 21,1 12	5:30-7:00	B, C, D
Uøvet/ begynder	Sundhed , motion, vægttab , social samvær	0-20	(21,1) 12 6	6:30-7:30	A, B

Regelmæssighed er vigtig. Dernæst er løbetempo det vigtigste valg for en løber. For at få plan i træningsmængden bør du løbe efter en træningsplan, som beskriver hvor tit du skal løbe, hvor langt og hvor hurtigt. Brug tabellerne 1 og 2 til at bestemme din trænings indsats. Husk, at begyndere kun skal løbe i snakketempo!

års Erfaring	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
0-1	Snakke		Snakke			Snakke	
1-mange	Snakke	Rest	Løbe Økonomi			Snakke	
	Kondi	Rest	Snakke			Snakke	
2-mange	Kondi	Rest	Løbe Økonomi	Rest	Snakke	Snakke	
Tabel 2							
Restitution				+ 90-120 sek			
Snakke				+ 30-45 sek			
Løbe-økonomi				Som konkurrence			
Kondi				- 30-45 sek			

Det vigtigste princip:

Distance før tempo!

Træningsbelastningen må maksimalt øges med 10 % / uge.

Kondition bygges hurtigt op. Muskel styrke opbygges langsommere, men efter 4-8 uger mærkes fremgangen. Led, sener og bindevæv tager lang tid at opbygge: ½- 1 år for at opnå tilstrækkelig slidstyrke til løb af længere tids varighed. Se fig 3.

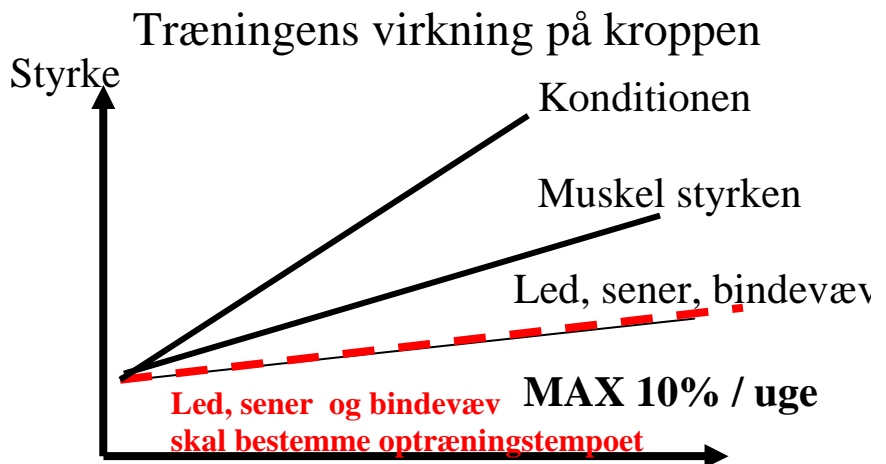


Fig 3

kalendertid

Træning nedbryder kroppen, restitution genopbygger

Form mekanisme ved rigtig træning: se fig 4

Når kroppen belastes, ødelægges vævet en smule, men kroppen reparerer skaderne i hvile- eller restitutionens fasen. Efter en vis tid har kroppen opnået større styrke. Man siger, at kroppen har over- eller superkompenseret for nedbrydningen. Ved at fortsætte træningen med tilstrækkelig lange restitutionspauser mellem træningspassene opnår man hvad vi i daglig tale opfatter som "form-fremgang".

Form mekanisme ved rigtig træning

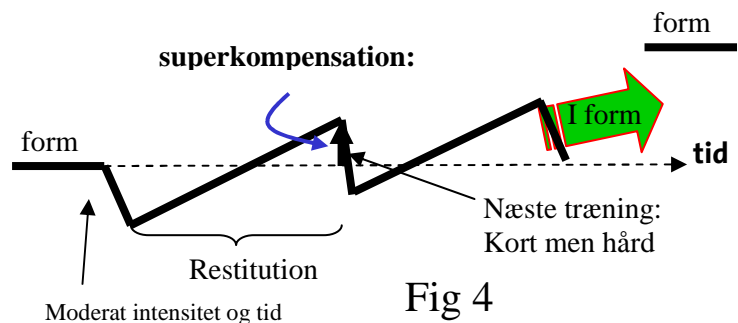


Fig 4

Form mekanisme ved forkert træning: se fig 5

Hvis træningen derimod overdrives i forhold til den aktuelle form, nedbrydes kroppens væv mere end restitutionens processen kan nå at udbedre i hvilefasen. Resultatet er faldende form og øget risiko for skader.

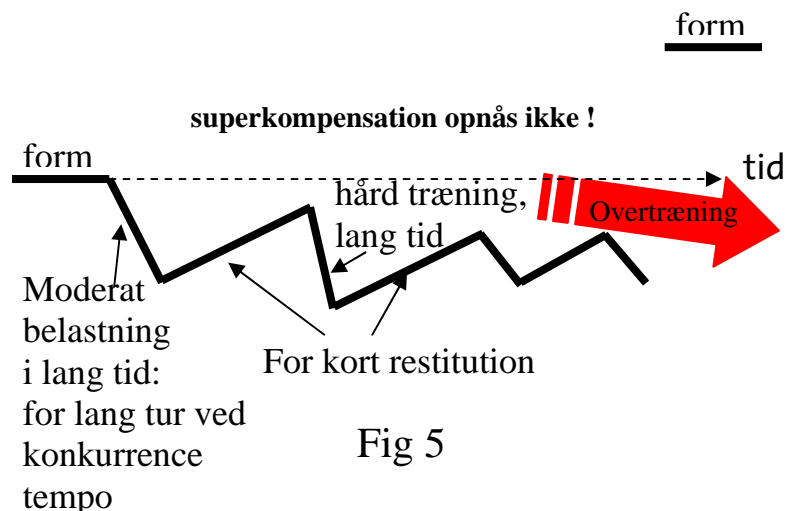


Fig 5

Tretten træningsprincipper

1. Regelmæssig træning
2. Gradvis og tålmodig opbygning
3. Distance før hastighed
4. Hård/let metoden
5. Varieret træning
6. Træn så let som muligt
7. Undgå at konkurrere under træning
8. Træning er specifik
9. Grundtræning og træning til topform
10. Trap ned før konkurrence
11. Træn efter et træningsprogram
12. Før træningsdagbog
13. Undgå stress

Alderens indflydelse på formen

Det er en almindelig antagelse, at styrke og kondition aftager med alderen.

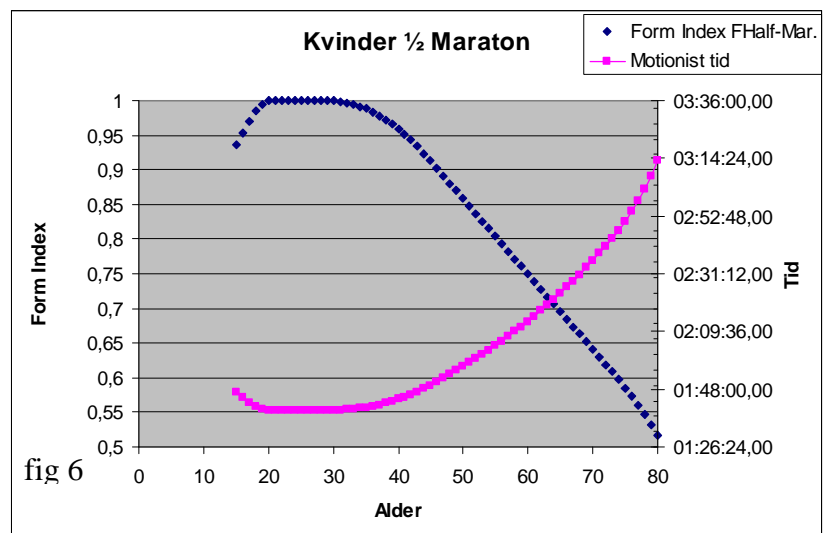
Store undersøgelser bekræfter denne antagelse, men samtidig viser forskning, at træning og motion hele livet gavner sundheden og forlænger den aktive persons levealder og tid med god livskvalitet.

For at få mest ud af din livslange motions aktivitet er det vigtigt at forstå, at din form vil aftage naturligt. Når du er bevist om dette kan du lettere motivere dig selv til træning selv med en faldende formkurve. Grafen på fig 6 viser teoretisk form index og - udvikling af en given sluttid for en person, som løber en ½ maraton jævnlgt, og som investerer samme træningsmængde i en årrække.

Som det ses af kurverne er alderen mellem 20 og 30 vores bedste alder rent fysisk. Her er index =1 og i eksemplet, her for kvinder, er antaget en sluttid på 1:45 for ½ maraton.

Fra 40 til 60 år svækkes formen og form index falder fra 0,95 til 0,75, dvs ca 1 % per år.

Som 60 årig kan den samme kvinde med den samme træningsmængde forvente at løbe en ½ maraton på ca 2:10. Hvert 10 år skal hun skifte snakke-tempotræningsgruppe: 5:30 til 6:00 osv.



Vælg et godt træningstempo

Tablet 3 bruges til valg af et godt træningstempo. Studer denne tabel grundigt og vælg dit tempo.

Bemærk, at tempo-tiderne svarer til: Løb på flad rute, jævnt underlag, vindstille. **Slæbegear opad:**

Ved lange løb bør bakker undgås eller farten justeres, så belastningen – pulsen - svarer til fladt terræn, og reducer tilsvarende ved lange løb på råt underlag som sand, ujævn mark, samt i modvind.

Bestem dit trænings niveau: Nøglen til et fornuftigt valg af tempo

Tabel 3 **Retningslinier for træningstempo på basis af tider opnået i konkurrencer.**

	Konkurrenceresultat.					Træningstempo.			
	5 km.	10 km.	½marathon	Marathon	Marathon-tempo	LSD / Almindelige ture	Tempoture og fartleg	Intervaller	Syre-intervaller
						6-30 Km	8-12 Km	4-8 Km	4-8 Km
Niveau 1	14 min.	29 min.	1:03-1:05 timer	2:13-2:17 timer	3.09-3.15 min.	3.39-3.43 min.	3.02-3.06 min.	2.47-2.51 min.	2.31-2.34 min.
Niveau 2	16 min.	33-33½ min.	1:11-1:15 timer	2:31-2:36 timer	3.35-3.42 min.	4.08-4.13 min.	3.25-3.30 min.	3.09-3.13 min.	2.54-2.58 min.
Niveau 3	18 min.	37-38 min.	1:21-1:25 timer	2:50-2.56 timer	4.02-4.10 min.	4.38-4.43 min.	3.49-3.54 min.	3.31-3.35 min.	3.18-3.22 min.
Niveau 4	20 min.	41-42 min.	1:29-1:34 timer	3:07-3:15 timer	4.26-4.37 min.	5.03-5.09 min.	4.12-4.17 min.	3.53-3.57 min.	3.39-3.43 min.
Niveau 5	22 min.	45-46 min.	1:38-1:43 timer	3:26-3:34 timer	4.53-5.04 min.	5.34-5.40 min.	4.38-4.43 min.	4.16-4.20 min.	4.01-4.05 min.
Niveau 6	24 min.	49-51 min.	1:47-1:52 timer	3:44-3:54 timer	5.19-5.33 min.	6.02-6.08 min.	5.02-5.07 min.	4.38-4.42 min.	4.22-4.26 min.
Niveau 7	26 min.	53-55 min.	1:57-2:02 timer	4:03-4:12 timer	5.46-5.58 min.	6.29-6.35 min.	5.26-5.32 min.	5.00-5.04 min.	4.43-4.47 min.
Niveau 8	28 min.	57-59 min.	2:07-2:12 timer	4:20-4:30 timer	6.10-6.24 min.	6.57-7.05 min.	5.49-5.55 min.	5.22-5.26 min.	5.06-5.10 min.
Niveau 9	30 min.	61-63 min.	2:15-2:20 timer	4:37-4:48 timer	6.34-6.50 min.	7.24-7.32 min.	6.13-6.19 min.	5.41-5.45 min.	5.28-5.32 min.

Alle tider er cirka-tider.

Eksempel 1: hvis du har løbet en ½ maraton på tiden ca 2:00 timer eller en maraton på ca 4:10, bør du træne på niveau 7 og dine lange ture bør du løbe med ca 6:30 min/km, mens dine 4-8 km ture med intervaller (typisk fra 800 m til 2000 m) bør løbes med ca. 5:00 min/km (ikke hurtigere)

Eksempel 2: hvis du løber dine lange ture med ca. 5 min / km i snakketempo, bør du løbe dine 4-8 km (800-2000 m pas) interval ture med et tempo på lidt under 4:00 min/ km. Så træner du på niveau 4 og du vil kunne opnå en sluttid på ½ maraton på ca 1:32 og på hel-maraton ca 3:10. OBS: hvis du kan gennemføre konkurrencen med nogenlunde konstant tempo men ikke med væsentligt højere tempo end dine lange træningspas, bør du overveje at lægge din træning om. Spørg trænerne hvordan.

Kilde: Nolans foredrag foråret 2006 i Bjerringbro Idrætspark