



LØBEPROGRAM

5 KM - 12 UGER

3 TRÆNINGSPAS PR. UGE

15-35 KM PR. UGE

INTERVALLER: MIDDEL

Sådan! Du har nu taget første skridt mod dit mål!

Dit nye løbeprogram er sammensat således, at du stille og roligt vænner din krop til den øgede mængde træning, mens du bygger formen op. På den måde mindsker du risikoen for at blive skadet. Hvis du følger programmet så godt som muligt, vil du, efter det givne antal uger, være i stand til at gennemføre dit ønskede slutmål. Du kan godt begynde at glæde dig!

Det får du udover dit løbeprogram

Vi ved, at et løbeprogram ikke altid er nok til at blive en bedre eller hurtigere løber. Derfor får du som en del af dit løbeprogram noget ekstra materiale, som kan hjælpe dig i dit træningsforløb. Udover dit løbeprogram vil du også finde:

- [Træningsteori og ordbog](#)
- [Kostanbefalinger til løbere](#)
- [5 tips til at undgå skader](#)
- [Styrketræning for løbere: Niveau 1, 2 og 3](#)
- [Coretræning for løbere: Niveau 1, 2 og 3](#)

Vigtigt at vide om dit løbeprogram

Løbeprogrammet er udviklet, så du kan bruge det på 3 forskellige måder. Her kan du se, hvad de forskellige måder kræver af dig:

1. Løb efter grad af anstrengelse - kræver ingen forberedelse:

Denne version er til dig, som ikke ønsker at løbe efter puls eller tempo. Her kan du "nøjes" med at følge programmets kilometerangivelser. Du vurderer belastningen på baggrund af den anstrengelse du oplever - dvs. hvor hurtig og anstrengt din vejtrækning er.

2. Løb efter tempo - kræver lidt forberedelse:

En forudsætning for at kunne løbe efter tempo er, at du enten har et ur eller en app, der kan måle distance og tempo. Inden du begynder at løbe efter dit nye program, bør du tage en [formtest på 1500 meter](#). Formtesten skal bruges til at udregne dine forskellige træningstempo.

3. Løb efter puls - kræver forberedelse:

Vælger du at løbe efter puls, kræver det at du har et pulsur og evt. et dertilhørende puls bælte. Derudover er du nødt til at kende din hvilepuls og makspuls. I afsnittet "[Sådan kan du bruge dit løbeprogram](#)" guider vi dig til at tage en formtest og dernæst beregne din pulsbelastning på vores hjemmeside runningnow.dk.

En yderligere uddybning af de tre metoder følger i afsnittet "[Sådan kan du bruge dit løbeprogram](#)".

Det er helt op til dig, hvilke dage du vælger at løbe. Vores anbefaling er dog, at du forsøger at følge programmet, så godt du kan, og så vidt muligt har mindst én hviledag imellem hvert træningspas.

Intensitet med farvemarkering

Hver løbetur er angivet med en intensitet: ● grøn, ● gul og ● rød.

- Grøn: roligt tempo, som skal føles let og overskueligt. *Du kan føre en samtale.*
- Gul: hurtigere tempo, hvor du skal føle dig let til moderat presset. *Du kan kun sige stødvis sætninger.*
- Rød: hurtigt tempo, hvor din krop arbejder hårdt, og du er meget presset. *Du kan kun sige enkelte ord.*

Der er progression i programmet, hvilket betyder, at du hver uge bliver udfordret lidt mere end forrige uge – ellers opnår du ikke fremgang. Husk dog altid at lytte til din krop, og respektér, hvis den siger fra! Du skal ikke følge løbeprogrammet slavisk, hvis din krop ikke kan følge med den øgede belastning. Læs gerne vores [5 tips til at undgå løbeskader](#).

Valg af program – tjek om du er klar!

Det er vigtigt, at du har de rette forudsætninger for at starte træningen til en given distance. Har du ikke det niveau, der skal til, for at starte på f.eks. et marathonprogram, risikerer du skader og en dårlig oplevelse. Derfor er vores vejledende anbefalinger følgende:

5 km begynder: Du løber ikke, men du vil gerne i gang.

5 km: Du kan løbe 3-4 kilometer uden pause.

10 km: Du kan løbe 5-6 kilometer uden pause.

Halvmarathon: Du kan løbe 7-8 kilometer uden pause.

Marathon: Du kan løbe 18-20 kilometer uden pause.

Ultraløb: Du kan løbe 18-20 kilometer uden pause.

Jeg håber, at du bliver rigtig glad for dit løbeprogram.

De bedste løbehilsner

Rune Darling

Cheftræner og indehaver af RunningNow
runningnow.dk



Sådan kan du bruge dit løbeprogram

Træningsintensiteten under din løbetur kan måles på forskellige måder. Hvilken metode du anvender er helt op til dig, men vi giver her et forslag til, hvordan du kan måle træningsintensiteten. Du kan vælge at tage udgangspunkt i én af de tre følgende metoder:

1. **Løb efter grad af anstrengelse**
2. **Løb efter puls**
3. **Løb efter tempo**

Du kan sagtens følge dette løbeprogram ud fra kilometerangivelserne alene, men du kan opnå større effekt, hvis du justerer intensiteten af din løbetræning efter puls eller tempo.

1. Løb efter grad af anstrengelse:

Baserer du din træning på din egen oplevelse af anstrengelse, er der et par tommefingerregler, som er vigtige at huske på. Først skal du forestille dig, at du altid løber med en god løbemaker, og at I fører en samtale. Derefter kan du selv vurdere oplevelsen af anstrengelse på din løbetur.

Når du skal løbe med en lav/rolig intensitet, skal du og din makker kunne snakke sammen, uden at du får problemer med vejrtrækningen. Din vejrtrækning bør være rolig, men alligevel hurtigere end ved gang.

Ved middelhøj intensitet stiger både puls og løbebehaglighed. Du formår stadig at have overskud til at snakke, dog ikke i hele sætninger, men med små, korte sætninger.

Når du skal løbe med en høj intensitet vil din vejrtrækning udfordres, og du evner kun at udtrykke dig kortfattet med enkelte ord, som ja og nej.

2. Løb efter tempo:

Den fart, som du løber med, kaldes for tempo. I løbeverden vil du ofte høre tempo omtalt som pace, der betyder min/km (altså hvor mange minutter det tager at løbe 1 km). Vær opmærksom på at tempo ikke er det samme som hastighed. Hastighed refererer nemlig til km/t (altså hvor hurtigt der løbes, fx 12 km/t).

Du kan sagtens løbe dette program efter tempo, men du bør være opmærksom på, at det ofte kan blive meget hårdere end det bør være. Tempo-angivelsen tager nemlig ikke højde for bakker, underlag, vind og vejr. Derfor bør du undervejs mærke efter i kroppen og fx sætte tempoet ned, hvis du løber op ad bakke eller i modvind.

En forudsætning for at kunne løbe efter tempo er som nævnt, at du enten har et ur eller en app, der kan måle distance og tempo. Inden du begynder at løbe efter dit nye program, bør du tage en formtest på 1500 meter. Formtesten skal bruges til at udregne dine forskellige træningstempi.

Lav en formtest

Med en **formtest** kan du måle din nuværende form, måle din fremgang og måske vigtigst af alt, kan du bruge dine resultater til at planlægge din træning.

En formtest kan udføres ved at løbe enten 1500 m eller 5 km så hurtigt som muligt. [Læs mere om formtest på vores hjemmeside.](#)

Når du har resultaterne fra din formtest, kan du indtaste dem i [løbeberegneren](#) på vores hjemmeside – så får du dine personlige løbetempi, som du bør træne i, og som du let kan sætte ind i dit løbeprogram.

3. Løb efter puls:

Vælger du at løbe efter puls, får du et ret præcist billede af, hvor hårdt du presser din krop lige nu og her. Når du baserer din træning på pulsmåling, gør du det nemmere for dig selv at justere og ramme den rigtige intensitet på løbeturen. Løber du fx i kuperet terræn og i modvind, vil din puls uden tvivl være højere, end hvis du løber på flad landevej en vindstille forårsdag. Ligeledes vil din puls være højere, hvis du er træt eller stresset.

For at træne efter puls, er du nødt til at vide, hvilken intensitet du bør arbejde ved. Afhængigt af om du skal løbe en rolig tur, en tempotur eller intervaller, skal du arbejde i en bestemt pulszone – altså, mellem to pulsværdier.

For at bestemme dine pulszone skal du kende din [hvilepuls](#) og [maksimalpuls](#). Når du kender disse to faktorer, kan du benytte online [pulsberegneren](#) på runningnow.dk til estimering af dine pulszone.

Gratis onlineløbeberegner på runningnow.dk

Med en **løbetempo beregner** kan du bl.a. finde ud af, hvor hurtigt du skal løbe dine rolige ture eller dine **tærskelintervaller**. Du kan også estimere din sluttid på en given distance, hvilket kan være nyttigt i forhold til ikke at starte for hurtigt ud.

Vi har samlet de mest anerkendte **løbeberegner på vores hjemmeside**, som du frit kan benytte til at bestemme bl.a. dine løbetempi og puls. I løbeprogrammet kan du skrive dine personlige tempi og puls ind - på den måde får du det maksimale ud af dit løbeprogram.

Dine data

Her kan du notere din tid på din formtest samt din hvilepuls og makspuls ved starten og slutningen af løbeprogrammet og dermed måle din fremgang:

Formtest start:

Formtest slut:

Hvilepuls start:

Hvilepuls slut:

Makspuls start:

Vægt start:

Vægt slut:

Hvad ønsker jeg at få ud af programmet:

Adgang til massevis af viden

På runningnow.dk finder du en masse sjove, lærerige og inspirerende blogindlæg, som du frit kan læse. Indlæggene spænder lige fra kåring af de bedste løbesko over test af babyjoggere, medrivende løbsberetninger til værktøjer til at holde motivationen i top. Der kommer hele tiden nye til!

[Læs bloggen her](#)

Adgang til unikt videomateriale

På runningnow.dk finder du også en masse videomateriale med f.eks. øvelser, teknik og skader - hop ind på vores hjemmeside og lad dig inspirere.

[Se videoer](#)

Del tips, tricks og erfaringer i vores online fællesskab

Kom i kontakt med andre, som også følger et løbeprogram hos RunningNow. Her kan I udveksle erfaringer og dele oplevelser og tips og holde motivationen oppe hos hinanden.



[RunningNow Facebook gruppe](#)

På vores RunningNow facebookside kan du følge med i alt, hvad der sker. Vi afholder løbende gratis events som fx gratis Trail-ture, events for singler og meget mere.



[RunningNow Facebook side](#)

Dit løbeprogram

UGE 1	Træningstype	Pulsbelastning	Antal km	Runes kommentar til turen
Dag 1	Roligt løb	● 65-70%	4	Ved roligt løb bør du kunne føre en samtale uden at blive forpus-tet og med overskud
Dag 2	2 km roligt løb 2 x 1200 meter pause 2 min 600 meter roligt løb	● 75-90%	5	Tærskelintervaller (se ordbog) Pause mellem intervallerne.
Dag 3	Roligt løb	● 65-70%	6	
Total km			15	

Uge 2	Træningstype	Pulsbelastning	Antal km	Runes kommentar til turen
Dag 1	Roligt løb	● 65-70%	4	
Dag 2	2 km roligt løb 2 x 1200 meter pause 2 min 600 meter roligt løb	● 75-90%	5	Tærskelintervaller
Dag 3	Roligt løb	● 65-70%	6	Ende på "roligt løb" med 600 meter roligt løb
Total km			15	

Uge 3	Træningstype	Pulsbelastning	Antal km	Runes kommentar til turen
Dag 1	Roligt løb	● 65-70%	4	
Dag 2	2 km roligt løb 2 x 1200 meter pause 2 min 600 meter roligt løb	● 75-90%	5	Tærskelintervaller
Dag 3	Roligt løb	● 65-70%	6	
Total km			15	

Uge 4	Træningstype	Pulsbelastning	Antal km	Runes kommentar til turen
Dag 1	Roligt løb	● 65-70%	4	Det bliver det her til en forlængelse. Det betyder, at du måske også vil få andre løb senere hen i ugen.
Dag 2	2 km roligt løb 2 x 1200 meter pause 2 min	● 75-90%	5	Tærskelintervaller
Dag 3	Roligt løb	● 65-70%	6	
Total km			15	

Uge 5	Træningsrytme	Pulsbelastning	Total km	Ikke kommentar til løbet
Dag 1	Regigt løb	● 85-100%	6	
Dag 2	2 km regigt løb 2 x 1000-meter pause 2 min	● 100%	5	Widnes intervaller (se øvelse) I passeren bestemmer du selv om du vil gå, stå eller svinge. Næste et eller ca. 5 sekunder hurtigere end det pace som du gerne vil løbe på derefter 5 km
Dag 3	Regigt løb	● 85-100%	9	
Total km			20	

Uge 6	Træningsrytme	Pulsbelastning	Total km	Ikke kommentar til løbet
Dag 1	Regigt løb	● 85-100%	6	
Dag 2	2 km regigt løb 2 x 2000-meter pause 2 min	● 75-90%	7	Tempointerval
Dag 3	Regigt løb	● 85-100%	10	
Total km			23	

Uge 7	Træningsrytme	Pulsbelastning	Total km	Ikke kommentar til løbet
Dag 1	Regigt løb	● 85-100%	9	
Dag 2	2 km regigt løb 4 km tempo	● 75-90%	7	Tempo (se øvelse)
Dag 3	Regigt løb	● 85-100%	11	
Total km			27	

Uge 8	Træningsrytme	Pulsbelastning	Total km	Ikke kommentar til løbet
Dag 1	Regigt løb	● 85-100%	6	Endnu en gang blev det tid til forløb
Dag 2	2 km regigt løb 2 km tempo	● 75-90%	6	Tempo
Dag 3	Regigt løb	● 85-100%	7	
Total km			21	

Uge 9	Træningstype	Indkaldelse	Total km	Ikke kommentar til træning
Dag 1	Restigt løb	● 85-70%	6	
Dag 2	2 km restigt løb 2 x 1000 meter pause 2 min 1000 meter restigt løb	● 85%	7	WCD-mus intervaller - forudsigt igen at gå i det grønne 5 km tempo
Dag 3	Restigt løb	● 85-70%	10	
Total km			23	

Uge 10	Træningstype	Indkaldelse	Total km	Ikke kommentar til træning
Dag 1	Restigt løb	● 85-70%	5	Vi begynder ud end af træning med at du kan blive klar til guld
Dag 2	2 km restigt løb 2 km restigt løb	● 85%	5	Løb gerne en 2000 meter "all out" test og søt resultatet ind i løbsregistreren så kan du se dit gennemsnit 5 km pace.
Dag 3	Restigt løb	● 85-70%	10	

Uge 11	Træningstype	Indkaldelse	Total km	Ikke kommentar til træning
Dag 1	Restigt løb	● 85-70%	6	
Dag 2	2 km restigt løb 2 x 1000 meter pause 2-40 min	● 85%	5	WCD-mus intervaller i det grønne 5 km tempo. Dette tempo kan du finde ud af dit restigt løb og
Dag 3	Restigt løb	● 85-70%	8	
Total km			19	

Uge 12	Træningstype	Indkaldelse	Total km	Ikke kommentar til træning
Dag 1	Restigt løb	● 85-70%	5	Hedningsringes forberedelse
Dag 2	Restigt løb	● 85-70%	5	Søg for at få helår i dagene og til race-day
Dag 3	Race-day			Hold at varme op inden løbet og den god tur den strækning for løbsdagen kan se arkiv 100.3-10.17/1002

Træningsteori og ordbog

Det kan sommetider være svært at orientere sig i ord og begreber vedrørende træning, som bliver slynget ud på diverse hjemmesider og blogindlæg. I dette afsnit kan du derfor finde forklaringer på nogle af de begreber, som ofte bliver brugt indenfor løb og træning. Hvis du ønsker at blive endnu klogere på løbetræning, vil vi klart anbefale dig at læse vores e-bog, Grønspættebogen for løbere.

Hent GRATIS e-bog her

All-out er en term for, at du skal løbe så hurtigt du kan på den givne distance og sørge for at holde tempoet.

VO2max intervaller er et udtryk for den maksimale iltoptagelse, dvs. den mængde ilt som din krop maksimalt kan optage pr. minut. Ilt er vigtigt for en lang række kemiske processer i kroppen, så den er i stand til at producere og opretholde energi. Når du løber ved høj intensitet, stiller du store krav til din iltoptagelseshastighed. Jo mere ilt, din krop kan optage fra luften, jo mere energi, kan der produceres. En stor energiproduktion vil altså gøre dig i stand til at arbejde ved en højere intensitet. Kort sagt betyder det, at din udholdenhed forbedres. En høj VO2max betyder desuden, at man har en god kondition.

VO2max-træning er hårdt og bør udføres tæt på den maksimale grænse for dit præstationsniveau. Vær dog opmærksom på, at for høj intensitet vil udmatte dig, og du vil derfor være nødt til at stoppe træningspasset før tid. Samtidig kan det potentielt øge risikoen for skader og overbelastning. På grund af den store belastning bør VO2max træning kun foregå én gang ugentligt og altid efterfølges af minimum én dags restitution.

Hvilepuls er et udtryk for, hvor mange gange hjertet slår pr. minut (slag/minut), når kroppen holdes i hvile. I takt med at din form forbedres, vil du opdage, at din hvilepuls falder. Det skyldes, at hjertet bliver stærkere, og derfor kan pumpe mere blod rundt i kroppen pr. hjerteslag, hvorfor hjertet kan nøjes med at slå færre gange. Derved bliver en lav hvilepuls også et udtryk for en god fysisk form. Hvilepuls måles bedst om morgenen, når man stadig ligger i sin seng. Den måles ved at tage at tage et puls bælte på, og efter få minutter kan hvilepuls aflæses på uret.

Intensitet angiver, hvor hårdt et træningspas eller elementer af et træningspas bør være. Intensitet kan angives og måles på mange forskellige måder. Løbetræning ved lav intensitet vil svare til roligt løb med lav hastighed og relativ lav puls (50-60% af din maksipuls). Overskuddet bør være tilpas stort til, at du kan svare en eventuel løbepmakker med korte sætninger, mens du løber. Din vejtrækning er forholdsvis rolig, men alligevel dybere og hurtigere end ved almindelig gang.

Ved middelhøj intensitet er løbehastigheden hurtigere og pulsen tilsvarende højere (60-80% af din maksipuls). Ved denne intensitet har man svært ved at sige hele sætninger til sin løbepmakker, idet vejtrækningen er en del dybere og hurtigere.

Ved højintensitetstræning løbes der i hurtigere tempi med høj puls (> 80% af maksipuls). Når du træner ved denne intensitet, vil du kun være i stand til at sige få ord. Din vejtrækning er udfordret og hurtig. Du kan beregne dine tempi og pulsintervaller ved at bruge vores [online løbeberegner](#).

Maksimalpuls (eller blot maksipuls) er et udtryk for det absolut højeste antal pulsslæg, dit hjerte kan præstere i minuttet. Maksipuls afhænger af din alder og falder i takt med, at din alder stiger. Den kan udregnes ved følgende formel: $220 - \text{alder}$. Er man fx 30 år, vil den estimerede maksimalpuls være $220 - 30 = 190$ slag pr. minut. Dog afhænger maksimalpuls også af din genetiske arv, og kan derfor afvige fra formlens resultat. Det kan være mere præcist at bruge et pulsur - evt. med tilhørende pulsbælte, og udføre en maksimal puls-test. Varm op i 10 minutter, løb derefter 2-3 km, mens tempoet gradvist øges til din maksimale hastighed - de sidste 500 meter bør løbes i en spurt. Den højeste opnåede puls er maksimalpuls.

Mælkesyreærsklen beskriver det intensitetsniveau, hvor kroppen ikke længere kan skille sig af med mælkesyren, lige så hurtigt som det dannes. Når arbejdsintensiteten stiger, stiger mængden af mælkesyre tilsvarende. På et tidspunkt vil iltforsyningen til musklerne begynde at blive utilstrækkelig, og mælkesyren vil ophobe sig i musklerne. Mælkesyreærsklen findes ved det intensitetsniveau, hvor mængden af mælkesyre lige akkurat ikke hæmmer muskelarbejdet.

Mælkesyre-tærskeltræning, også kendt som AT træning eller anaerob tærskeltræning, gør dig i stand til at løbe hurtigere på den lange tur eller til konkurrence. Træningsformen er således den vigtigste for langdistanceløberen, der ønsker at forbedre sine præstationer. For at flytte grænsen for, hvornår mælkesyren ophobes i musklerne, skal man træne med en intensitet lige omkring mælkesyre-tærsklen. Træning af mælkesyre-tærsklen skal føles som et hårdt, men komfortabelt tempo.

Puls-træning kræver, at du bruger et pulsur. Et pulsur vil kontinuert måle din puls gennem løbetræningen. På den måde kan du undervejs holde øje med, hvornår du skal øge eller sænke intensiteten i dit løb. Det er en effektiv måde at træne målrettet på i forhold til din aktuelle form. For at kunne træne efter sin puls, kræver det at man kender sin **maksimalpuls** samt **hvilepuls**. Når du har lavet en formlen og kender hhv. hvile- og maksimalpuls, kan du [beregne dine pulszoner](#).

Pulsreserven er området mellem hvile- og maksimalpuls, og løbetræningen bør foregå i dette interval. Hvilepuls udgør en træningsintensitet på 0%, mens maksimalpuls udgør 100% af træningsintensiteten.

Race pace refererer til det tempo du skal løbe ved en eventuel konkurrence. Vil du for eksempel gerne løbe 10 km på 60 minutter, skal du løbe i tempo/pace 06:00 hele vejen. Det er en god idé at træne i dit planlagte race pace inden selve konkurrencen, da det vil gavne dig mentalt. [Her kan du udregne dit race pace tempo på alle distancer.](#)

Specifik viden om din distance, herunder strategien skal sikre, at du får den bedste mulige oplevelse, når du skal prøve dig af på selve løbsdagen - uanset om det er løb for begyndere, 5km, 10km, halvmarathon, marathon eller en anden distance. Sørg for at økonomisere med din kræfter, så du ikke "går død" undervejs, men får en god oplevelse. Læs mere på [runningnow.dk](#) om strategi for løbsdagen for de forskellige distancer, og hvordan du kan forberede dig bedst muligt: [Løb for begyndere](#), [5 km](#), [10 km](#), [halvmarathon](#), [marathon](#) og [ultraløb](#).

Stigningsløb løbes på et fladt stykke vej med en kort distance på ca. 80-100 meter. Stigningsløb bruges især til opvarmning inden du skal løbe intervaller eller konkurrence. Tempoet øges gradvist over de første 60-70 meter, til du rammer kontrolleret sprint på de sidste 30-40 meter. Dit sluttempo skal ikke være 100% af dit max, men nærmere 90%.

Tempoløb er den mest klassiske træningsform indenfor mælkesyre-tærskeltræning. Træningspasset er hårdt og udgøres typisk af 2-3 km opvarmning, 5-8 km tempoløb og 2 km afjog. Belastningsgraden ved tempoløb er ca. 85% af maksimalpulsreserven. Du kan kun tale i korte stødvis sætninger. Udover den træningsmæssige gevinst i forhold til mælkesyre-tærsklen vil træningsformen også styrke dine mentale ressourcer, så andre hårde træningspas og konkurrencer gøres mere udholdelige. Man kan med fordel bruge et pulsur til at holde øje med intensiteten undervejs i træningspasset.

Tærskel-bakkeløb ligner tærskel-intervallerne, men her træner man ved at løbe op ad bakke af 1000-1500 meters længde. Ideen er, at man løber roligt på flade strækninger og ned ad bakke, mens intensiteten skal ligge helt tæt på mælkesyre-tærsklen, når man løber op ad bakke. På denne måde løber man i intervaller og opnår høj kvalitet i mælkesyre-tærskeltræningen. Bakketræning styrker desuden kroppen, bidrager med god variation og modvirker ensidig løb.

Tærskelintervaller er intervaltræning af 6-8 minutters varighed. Et træningspas kunne fx bestå af 4x8 minutters intervaller med 3-4 minutters pause mellem hvert interval. På den måde opnår man 32 minutters intensiv træning. Tærskelintervaller er et godt alternativ til tempoløb, hvis man har svært ved at overskue de intensive, kontinuerlige minutter.

Løbesko og løbetøj – hvad skal jeg have på?

En god ting ved løb er, at det ikke kræver ret meget udstyr at komme i gang. Med et par løbesko som du synes sidder godt og ikke er alt for slidte samt noget tøj med god bevægelighed, så er du faktisk klar. Hvilke løbesko, du skal vælge, afhænger dog af, hvilket underlag, du skal løbe på. På de fleste grus- og skovstier, samt på asfalt og fortov, er almindelige løbesko et godt valg.

Hos mange sportsforretninger tilbydes en løbestilsanalyse, som kan vejlede til, hvilken sko, der giver bedst støtte ift. din fodstilling (her tales om pronation, supination eller neutral fodstilling). Nyere forskning fra Aarhus Universitet antyder dog, at risikoen for at få en løbeskade ved brug af en neutral løbesko ikke er forøget uanset din fodstilling. Det vigtigste er i stedet, at du vælger et par løbesko som du synes sidder godt på dine fødder.

Løber man mange kilometer hver uge, kan det være en god idé at have flere forskellige løbesko. Skal du løbe udenfor stier, hvor underlaget er mere glat, kan et par trailsko anbefales. Når du skal vælge løbetøj, handler det især om, at du føler dig godt tilpas, at du kan bevæge dig frit, og at du kan komme af med varmen. Bliv klogere på valget af løbesko og træningstøj i vores e-bog.

[Hent GRATIS e-bog her](#)

Kost til løbere

Kulhydrater

Som løber er det især vigtigt at få nok kulhydrater, da det i høj grad er gennem kulhydrater, at energien til løb leveres. I den daglige træning bør det være tilstrækkeligt at spise varieret og følge kostrådene, og langt de fleste vil være fint dækket ind med kulhydratkilder som brød, pasta, og frugt.

Føler man sig særligt lav på energi efter en hård træning, kan det være fint at indtage nogle let-nedbrydelige kulhydrater i timerne efter som eksempelvis lys pasta, müslibarer eller sukkerholdige drikke. På løbsdagen, og dagen inden et løb, er det en god idé at få masser af de før omtalte letnedbrydelige kulhydrater, så kulhydratdepoterne er godt fyldt op.

Rigeligt med brød og lys pasta fungerer godt dagen før, og en god portion havregryn eller lignende 2-3 timer inden løbet burde være passende. Sørg for ikke at spise og drikke for meget i timerne op til løbet. Under selve træningen og/eller konkurrencen er det i mange tilfælde ikke nødvendigt at indtage kulhydrater, selvom der ikke sker noget, hvis man vælger at gøre det.

Nedenfor ses en guideline for kulhydrater under løb (note: en normal gel indeholder ca. 23 g kulhydrat pr. pakke). Hvis man regner med at indtage gel (flydende sukker, som giver energi) under et løb, kan det være en god idé at have prøvet det af til en træning. Det er ikke alle, hvis maver reagerer lige godt på at få så koncentreret en mængde kulhydrater indenbords.

Guideline for kulhydratindtag under løb

0-1 times løb	en smule eller ingen kulhydrat
1-2 timers løb	op til 25 g kulhydrat/time
2-3 timers løb	op til 50 g kulhydrat/time
>3 timers løb	op til 80 g kulhydrat/time

Proteiner

Når man træner og løber, nedbrydes musklerne en smule, og jo længere og mere intenst, man har trænet, jo større vil muskelskaden være. Derfor er det som løber også godt at huske på at indtage protein. Igen vil langt de fleste være fint dækket ind ved at følge kostrådene, men efter særligt hårde træningspas kan det være fint at indtage lidt proteiner i løbet af de første timer. Gode proteinkilder er eksempelvis æg, mejeriprodukter, kød, samt bønner og linser.

Væske under løb

Skal du løbe i sommerheden, og ved du på forhånd, at dit løb kommer til at vare mere end 1 time, så bør du indtage væske, mens du løber. For at undgå dehydrering skal du under længerevarende løb drikke, hvad der svarer til 500-1000 ml i timen. Vær dog opmærksom på ikke at indtage det hele på én gang. I så fald risikerer du at få ondt i maven. Du bør maksimalt indtage 250 ml pr. kvarter, mens du er i bevægelse. Der findes et hav af forskellige væskebælter og væskeveste hos diverse forhandlere af løbeudstyr, som med fordel kan benyttes.

Sørg ligeledes for at drikke nok vand dagen forinden dit løb.

5 tips til undgå løbeskader

Idrætsskader opdeles i to typer:

Overbelastningsskader sker, når kroppen ikke kan nå at restituere fra den træning, man udfører over tid, altså når man træner for hårdt, uden at kroppen har nået at vænne sig til det. Det kan f.eks. være løberknæ eller skinnebensbetændelse.

Akutte skader sker, når kroppen udsættes for en stor, pludselig kraft som den ikke er 'stærk' nok til at modstå. Det kan f.eks. være et vrid i knæet eller en fibersprængning.

Her følger 5 tips til hvordan du bedst muligt sikrer dig mod løbeskader

1.

Start roligt

Når du ændrer på din træningsrutine, er det vigtigt at give kroppen tid til at vænne sig til den nye belastning. Starter du for hårdt ud, øger du risikoen for overbelastningsskader. Det er vigtigt, at du lytter til din krop, og sørger for at gennemføre de første uger af løbeprogrammet uden, at det er væsentligt hårdere end din oprindelige træning.

2.

Varm grundigt op

Der er indlagt opvarmningsture på alle træningspas i vores programmer, men husk, at hvis du stadig ikke føler dig varm, er det bedre at lave lidt dynamiske strækøvelser eller lunte lidt længere, inden du tager hul på den hårde del af træningen. Risikoen for akutte skader er langt højere, hvis kroppen ikke er varm, når man begynder træningen. [På **runningnow.dk** kan du få en række video tips til dynamiske strækøvelser](#) som er gode at bruge som opvarmning før løb.

3.

Følg programmet

I alle vores løbeprogrammer er der indlagt 'hvileuger', som er lettere end de andre uger i programmet. Hvileugerne giver din krop en chance for at restituere og opbygge din form, så du kan vende tilbage i endnu bedre løbform ugen efter. Hold dig derfor til programmet, selvom du føler, at du har 'gode løbeben' – der er nemlig tænkt over tingene.

4.

Kombiner løb med styrketræning

Når man styrketræner som løber, er målet selvfølgelig ikke at blive stor og tung, men derimod at få stærke muskler og led, som kan modstå træningsbelastningen, og dermed udnytte ens energi bedre. Ved at styrketræne har man nemlig mindre risiko for skader under løb, og samtidigt fører styrketræning til bedre løbeøkonomi (altså hvor langt din motor kan køre på literen).

[På **runningnow.dk** kan du få en række video tips til styrketræningsøvelser](#), som er gode at bruge som supplement til din løbetræning. Til slut i dette program er der også [forslag til en række øvelser](#) du kan bruge.

5.

Vær opmærksom på din krop og tag en pause hvis uheldet er ude

Hvis du mærker en smerte, der kommer over tid, er det som regel tegn på en overbelastningsskade. Overbelastningsskader er langt lettere at tage i opløbet end at prøve at dæmpe bagefter. Tag i stedet nogle dage med ro, og forsøg dig derefter med en let og rolig tur.

Mærker du en pludselig smerte under løb i muskler eller led, kan det være tegn på en akut skade, og du bør stoppe træningen. Hvis smerterne ikke er væk efter nogle dage, bør du søge hjælp hos en sundhedsfaglig person. Det skal dog siges, at der er forskel på smerte og muskelømhed. Når du intensiverer din træning, vil det føre til at nogle af muskelfibrene i muskulaturen nedbrydes. På baggrund heraf vil der opstå muskelømhed. Nedbrydningen er en del af træningsprocessen og er derfor helt normalt samt en forudsætning for, at du kan komme i bedre form. Som regel fordufter ømheden efter en grundig opvarmning og minimeres i takt med, at man vænner sig til træningen.

Udfør et sæt af hver øvelse efter hinanden og fortsæt indtil du har taget 3 runder. Målet er ikke at få pulsen op, men at lave øvelserne eksplosivt.

Styrketræning for løbere

Niveau 1

5 jump squats

Beskrivelse

Stå med fødderne i skulderbredde, mens fødderne peger let udad. Gå roligt ned i knæ, så hofte og knæ bøjes, og hop, så højt du kan med samlede ben. Find grundpositionen igen og gentag i alt 5 gange.



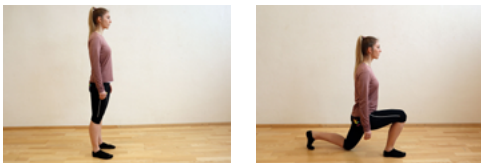
Fokuspunkter

Lad knæets bane følge dine fødders retning, og hold brystet højt under hele øvelsen.

10 udfaldsskridt på hvert ben

Beskrivelse

Stå med fødderne i hoftebredde og træd frem på det ene ben, mens benet bøjes, så der er 90 grader mellem underbenet og låret. Kom tilbage til udgangspositionen ved at presse kraftfuldt tilbage med det forreste ben. Skift ben og lav i alt 10 gentagelser med hvert ben.



Fokuspunkter

Lad knæets bane følge dine fødders retning og sørg for, at skinnebenet på det forreste ben er lodret.

Elastikøvelser

Beskrivelse

Lav 10-15 gentagelser af hver øvelse og lav i alt 3 runder.



Fokuspunkter

Hold hoften stille og fokusér på, at det kun er det arbejdende ben, der bevæger sig.

Øvelsen gøres sværere eller lettere alt efter tykkelsen af elastikken, og hvor meget man strækker den.

Udfør et sæt af hver øvelse efter hinanden og fortsæt indtil du har taget 3 runder. Målet er ikke at få pulsen op, men at lave øvelserne eksplosivt.

Styrketræning for løbere

Niveau 2

5 jump squats

Beskrivelse

Stå med fødderne i skulderbredde, mens fødderne peger let udad. Gå roligt ned i knæ, så hoften og knæ bøjes, og hop så højt du kan med samlede ben. Find grundpositionen igen og gentag i alt 5 gange.



Fokuspunkter

Lad knæets bane følge dine fødders retning, og hold brystet højt under hele øvelsen.

10 udfaldsskridt på hvert ben

Beskrivelse

Stå med fødderne i hoftebredde og træd frem på det ene ben, mens benet bøjes, så der er 90 grader mellem underben og lår. Kom tilbage til udgangspositionen ved at presse kraftfuldt tilbage med det forreste ben. Skift ben og lav i alt 10 gentagelser med hvert ben.



Fokuspunkter

Lad knæets bane følge dine fødders retning og sørg for, at skinnebenet på det forreste ben er lodret.

10 hælløft

Beskrivelse

Stå på forreste del af fødderne, evt. på en forhøjning (trappetrin eller lign.). Stræk dig op på tæerne, løft det ene ben, og sænk dig langsomt ned på den anden fod. Sæt begge fødder i jorden igen og gentag på den modsatte side, indtil du har udført øvelsen 10 gange på hver fod.



Fokuspunkter

Udfør sænke-bevægelsen så langsomt som muligt. Sørg for, at foden bevæger sig lige op og ned, og forsøg at lægge vægt på storetåen.

Elastikøvelser

Beskrivelse

Lav 10-15 gentagelser af hver øvelse og lav i alt 3 runder.



Fokuspunkter

Hold hoften stille og fokusér på, at det kun er det arbejdende ben, der bevæger sig.

Øvelsen gøres sværere eller lettere alt efter tykkelsen af elastikken, og hvor meget man strækker den.

Udfør et sæt af hver øvelse efter hinanden og fortsæt, indtil du har taget 3 runder. Målet er ikke at få pulsen op, men at lave øvelserne eksplosivt.

Styrketræning for løbere

Niveau 3

5 jump squats

Beskrivelse

Stå med fødderne i skulderbredde, mens fødderne peger let udad. Gå roligt ned i knæ, så hofter og knæ bøjes, og hop så højt du kan med samlede ben. Find grundpositionen igen og gentag i alt 5 gange.



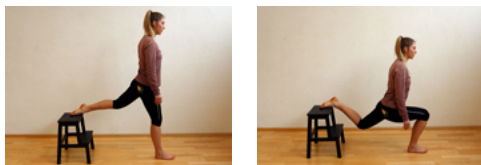
Fokuspunkter

Lad knæets bane følge dine fødders retning, og hold brystet højt under hele øvelsen.

10 split squats

Beskrivelse

Stå på den ene fod med tæerne pegende lige frem eller lidt udad og den anden fod støttende bagud på noget fast (en bænk, stol, eller lign.). Gå langsomt ned i knæ til låret på det forreste ben er vandret og vend derefter langsomt tilbage til udgangspositionen. Lav 10 gentagelser på hvert ben. Jo mindre man støtter, og jo dybere man går, desto hårdere bliver øvelsen.



Fokuspunkter

Lad knæets bane følge fodens retning, fokusér på at sætte dig tilbage (ligesom hvis du sætter dig på en stol) og hav vægten på hele din fod.

10 hælløft

Beskrivelse

Stå på forreste del af fødderne, evt. på en forhøjning (trappetrin eller lign.). Stræk dig op på tæerne, løft det ene ben, og sænk dig langsomt ned på den anden fod. Sæt begge fødder i jorden igen og gentag på den modsatte side, indtil du har udført øvelsen 10 gange på hver fod.



Fokuspunkter

Udfør sænke-bevægelsen så langsomt som muligt. Sørg for at foden bevæger sig lige op og ned, og forsøg at lægge vægt på storetåen.

Elastikøvelser

Beskrivelse

Lav 10-15 gentagelser af hver øvelse og lav i alt 3 runder.



Fokuspunkter

Hold hoften stille og fokusér på, at det kun er det arbejdende ben, der bevæger sig.

Øvelsen gøres sværere eller lettere alt efter tykkelsen af elastikken og hvor meget, man strækker den.

Udfør hver øvelse i 20 sekunder, med 20 sekunders pause imellem. Der laves 2 runder i alt. Dette gøres 2 gange om ugen, gerne efter løbeturen.

Coretræning for løbere

Niveau 1

Høj planke

Beskrivelse

Lig på maven og placér hænderne under skuldrene. Stræk armene og løft kroppen, mens fødderne er i gulvet. Positionen holdes, indtil tiden er gået.



Fokuspunkter

Undgå at svaje eller skyde bagdelen op i vejret, men hold en lige linje fra hæl til hoved. Knib ballerne sammen.

Sidelæns planke

Beskrivelse

Lig på siden og placér albuen i gulvet under skulderen. Støt på ydersiden af den nederste fod og løft hoften. Positionen holdes indtil tiden er gået, hvorefter man skifter side.



Fokuspunkter

Skyd hoften så højt op mod loftet som muligt og hold en lige linje fra hæl til hoved.

Udfør hver øvelse i 20 sekunder, med 20 sekunders pause imellem. Der laves 3 runder i alt. Laves 2-3 gange om ugen, gerne efter løbeturen.

Coretræning for løbere

Niveau 2

Lav planke

Beskrivelse

Lig på maven og placér albuerne under skuldrene. Løft kroppen fra gulvet så du støtter på albuer og fødder. Positionen holdes, indtil tiden er gået.



Fokuspunkter

Undgå at svaje eller skyde bagdelen op i vejret, men hold en lige linje fra hæl til hoved. Knib ballerne sammen.

Sidelæns planke

Beskrivelse

Lig på siden og placér albuen i gulvet under skulderen. Støt på ydersiden af den nederste fod og løft hoften. Positionen holdes, indtil tiden er gået, hvorefter man skifter side.



Fokuspunkter

Skyd hoften så højt op mod loftet som muligt og hold en lige linje fra hæl til hoved.

Omvendt planke

Beskrivelse

Sid på underlaget med fødderne i gulvet, læn dig bagud og placér hænderne bag dig, så fingrene peger bagud. Stræk armene og løft kroppen til vandret. Positionen holdes, indtil tiden er gået.



Fokuspunkter

Skyd hoften så højt op mod loftet som muligt og knib ballerne sammen.

Udfør hver øvelse i 20 sekunder, med 20 sekunders pause imellem. Der udføres 2 runder i alt. Laves 2-3 gange om ugen, gerne efter løbeturen.

Coretræning for løbere

Niveau 3

Lav planke

Beskrivelse

Lig på maven og placér albuerne under skuldrene. Løft kroppen fra gulvet så du støtter på albuer og fødder. Positionen holdes, indtil tiden er gået.



Fokuspunkter

Undgå at svaje eller skyde bagdelen op i vejret, men hold en lige linje fra hæl til hoved. Knib ballerne sammen.

Sidelæns planke

Beskrivelse

Lig på siden og placér albuen i gulvet under skulderen. Støt på ydersiden af den nederste fod og løft hoften. Positionen holdes, indtil tiden er gået, hvorefter man skifter side.



Fokuspunkter

Skyd hoften så højt op mod loftet som muligt og hold en lige linje fra hæl til hoved.

Omvendt planke

Beskrivelse

Sid på underlaget med fødderne i gulvet, læn dig bagud og placér hænderne bag dig, så fingrene peger bagud. Stræk armene og løft kroppen til vandret. Positionen holdes, indtil tiden er gået.



Fokuspunkter

Skyd hoften så højt op mod loftet som muligt og knib ballerne sammen.

Hollow position

Beskrivelse

Lig på ryggen med fødder og ryg fri af gulvet, så kroppen danner en 'bue'. Jo tættere kroppen kommer på en lukket kugle, desto lettere bliver øvelsen. Positionen holdes, indtil tiden er gået.



Fokuspunkter

Træk ribbenene ned mod hoften, så du krummer let i ryggen og spænder maven. Find en position, som passer i sværhedsgrad, og som du kan holde i alle 20 sekunder.