**Løb**

Sidst men ikke mindst disciplinen der bringer os hen over målstregen – løbet.

Løbet bliver normalt ikke betragtet som en svær disciplin, men rent teknisk er det rigtigt svært at mestre. Samtidig er løb den disciplin der normalt er skyld i 80 % af alle skader grundet den ”high-impact” træning med fuld kropsvægt i hvert skridt. Langt de fleste løbere har aldrig bekymret sig om deres ”tekniske” kunnen og spørger man ind til deres viden ang. teknisk træning er det mere eller mindre ikke eksisterende – de ved simpelthen ikke hvad de gør – de løber jo bare!!!!

Nr. 1 i teknisk træning handler om at effektivisere bevægelserne mest muligt fra højre fod er i jorden (stand-fase) til den igen rammer jorden (næste standfase). Overordnet handler teknikken om at minimere den tid foden er i jorden (standfasen) – jo kortere tid jo hurtigere vil løbet blive og samtidig afleverer foden og lægmusklen mindre energi (potentiel-energi) til jorden ved kortere berøring og samler dermed mere elastisk energi med videre (bruges til bevægelse) i stedet for opvarmning af sko, underlag m.m. (så generelt jo hårdere stød og jo længere stød/standfasen er – jo dårligere teknisk standfase…) – samtidig vil en lang/hård stand-fase også betyde en hårdere belastning af støddæmpende funktioner i sko, ankel, knæ, hofte, ryg m.m. og dermed give større risiko for skader.

Nr. 2 drejer sig om fremførelsen/optrækket af benet/foden fra stand-fase til stand-fase – foden skal trækkes (af hase-/læg-muskler direkte mod knæet ) og dermed er den aktive bevægelse mere et løft/træk end en ”fremføring” – det der giver skridt-længden er kroppens hældning i forhold til tyngdepunktet – dvs. Jo større hældning jo længere skridt og jo hurtigere løb (i praksis løber de bedste 100 m løbere i verden med en hældning på knap 20 % hvor de bedste langdistanceløbere ligger mellem 4-6 %) – og selvfølgelig skal hældningen kombineres med et godt løft af foden (ellers ender atleten på næsen).

Eks. På træningsøvelser til optræk.

- Pony 1-4

- hælspark

- trippeøvelser med fokus på optræksfasen

- løb med fokus på optræk – evt. et ben ad gangen (100 m med ekstra optræk på højre/100 m med ekstra optræk venstre)

- og mange flere

øvelser for hældning:

- makkerløb med fokuspunkt (hånd i ryggen/på brystet – hvor fokus ligger på at skyde vægten frem.

- accelerations-løb – stille og roligt accelerer til submax hastighed (gerne x 5-10 eller mere)

- løb op ad bakke (her bliver hældningen automatisk større grundet underlaget hældning)

- m.fl.

Nr. 3 Handler om at kropsholdningen helst skal være ret med let bøj i alle led (så de står i arbejds-position) – det er hårdt og kræver god styrke at kunne holde denne ”åbne” position over f.eks. et marathonløb og derfor skal det specifikt trænes på længere, langsommere ture.

Nr. 4 Er fokus på overkroppen – hermed med arme/hænder og skuldre – hænderne skal holdes så de svinges imellem hofteben og nederste ribben (ikke lavere og ikke højere… - når de passere kroppen!). Samtidig skal armene føres mere frem og tilbage end fra side til side (dette kræver lidt smidighed i skuldrene..) – det er ok med let indad-føring, men ikke ud over modsatte skulder som det ofte ses. – Hænderne skal være afslappede (ikke knyttede..) og gerne med let åbne hænder og let spredte/afslappede fingere. – generelt drejer fokus på overkroppen om at være så effektiv og bruge al energi på at hjælpe benene/kroppen med balance og derudover bruge så lidt energi som muligt samtidig med at finde en god rytme og et godt flow.

- et lille fif til løbere er at man meget let kan styre benenes kadence ved at fokusere på armene (benene vil i 99% af tilfældene følge armenes hastighed…).

Hele Off-season samt gennem grundtræningen ligger fokus i træningen på at optimere løbeteknikken hvis primære fokus er kort stand-fase, standfase så tæt på tyngdepunkt som muligt og som en fysisk aspekt trænes lav kadence og forsøg på at øge skridtlængden med ”den gode teknik”. Når vi nærmer os build og peak-sæsoner trænes ligeledes høj kadence kombineret med alle de andre tekniske aspekter – dette er dog meget svært og kræver en god grundtræning først.

Det fysiske element i løbet vil i off-season/grundtræning bygge primært på styrke og styrke-udholdenhed. – dermed vil træningen blive lagt op på først at opbygge forståelse og træning af den gode teknik – korte intervaller, lav puls, kort distance, kort samlet tid. Dernæst vil distancen roligt øges samtidigt med at der arbejdes på at forøge skridtlængden (dog uden at ofre den gode teknik..)

Dette gøres ved først at bibeholde de korte interval-længder 1-3 min, men stille og roligt ligge flere og flere intervaller på – så startende fra 3-5 intervaller i off-season til 20-30 intervaller for langdistance-atleter under grundtræningen. – det afgørende for hvor mange intervaller der udføres er atletens evne til at kunne koncentrere sig igennem alle intervallerne.

Når vi påbegynder den lidt mere intensive del af træningen i build/peak-perioderne startes ud med igen at øge kadencen fra omkring 60-70 under udholdenhedstræningen til 90-110 under intervallerne i de hurtige pas. – igen startes med få intervaller 3-5 af 1-3 min og så øges på samme måde – det skal dog ikke øges ud over ca 30 min intensiv træning. (der er ingen undersøgelser der viser bedre effekt ved længere tids høj intensitet.) – det vigtige i denne form for intensiv træning er at både teknik og intensitet er i højsæde… - rent fysisk skal atleterne presses op i nærheden af deres absolut maximale niveau, men samtidig skal der være lidt overskud til at holde en god teknik (så fysikken skal lige holdes 5 % nede, så der er overskud til også at holde fokus på det tekniske).

Det rent tekniske i løb trænes primært via øvelser som fremhæver enkelte dele af løbet som bl.a.

pony-øvelserne (1-4)

trippe-øvelser

som de 2 vigtigste øvelser til at træne generel teknik, derudover bruges øvelser til at fremme

fodstilling:

side-step

baglæns-løb

hink

m.m.

benarbejde med øvelser som:

høje knæløft

hælspark

m.m.

kropsholdning med øvelser som:

- makkerløb med fokus på position

- bakke-løb med fokus på krops-hældning

- accelerationsløb med fokus på hældning.

Det anbefales som minimum at træne løbet 2-3 gange om ugen – da løb kræver en rigtig god grundtræning for at undgå skader ses der helst en off-season/grundtrænings-periode med en del træningstimer i løbeskoene. Samtidig er løb også meget krævende både fysisk såvel som mentalt og så længe hastigheden er lav og intensiteten holdes på et lavt niveau kan løbet og skaderne holdes i hævd og timerne kan gradvist øges fra måned til måned.

Tommelfinger-reglen siger at der maximalt må øges 10 % fra uge til uge i både intensitet og volumen (distance/tid) – det anbefales dog stadig at man hver 3-4 uge tager en uge med ned-droslet træning så kroppen kan få ro og skader kan undgås.

Det anbefales af hvis man dyrker kortdistance triatlon at man som minimum kommer ud på 3-4 ture af mindst 90 min længde og at man som ironman-atlet kommer ud på 3-5 ture af min 2-2 ½ times længde.

Disse lange ture kan med fordel løbes som lav-intens-intervaller af 2-10 min længde med en kortere gå-pause ind-imellem.