

# Styrketræning til løb – niveau 3

## Introduktion til styrketræningsprogrammet

Her er vores bud på et styrketræningsprogram til løb, der henvender sig til dig, der er helt nybegynder. Du skal i gang for første gang eller har måske holdt flere måneders pause, og vil gerne i gang igen. Der kræves INGEN forudsætninger udover en generelt almindelig velfungerende krop.

Har du smerter eller problemer med bevægeapparatet, hjerte- kredsløbsproblemer eller andre lidelser, som du er i tvivl om kan have indflydelse på din træning, bør du kontakte din læge eller anden sundhedsfaglig rådgivning.

Dette styrketræningsprogram vil styrke alle de områder i din krop, som kan give anledning til overbelastningsskader. Du reducerer risikoen for skader i forbindelse med din løbetræning OG du opnår en bedre fungerende krop i dagligdagen.

## Dosering

– hvor ofte og hvor meget?

Vi går efter princippet ENKELT & EFFEKTIVT! Styrketræningen skal være kortvarig og målrettet, så du ikke føler at indsatsen er særlig stor på en uge.

Vi anbefaler at du som minimum laver øvelserne 2 gange om ugen og gerne 3. Du starter med øvelse 1 og slutter med øvelse 5 – for så at gentage denne rækkefølge igen 2-3 gange.

Du er nu nået til niveau 3, hvor vi prioriterer at holde 30 sekunders pause undervejs mellem øvelserne.

Vi anbefaler, at du laver øvelserne på dage, hvor du ikke løber. Du kan alternativt udføre styrkeøvelserne, når du kommer hjem fra en løbetur, hvis du føler at der stadig er overskud til det.

## Pre-training routine

Vi har sammen med Løbeshop.dk udarbejdet en Pre-Training Routine. Hent den her:

[https://shop9156.hstatic.dk/upload\\_dir/docs/Pre-Training-Routine-FINAL-interaktiv.pdf](https://shop9156.hstatic.dk/upload_dir/docs/Pre-Training-Routine-FINAL-interaktiv.pdf)

Vi anbefaler uanset niveau, at du udfører disse enkle øvelser, FØR du løber. Kroppen forberedes til løbeturen, og du får en god fornemmelse for, hvordan din krop har det på dagen.

## Selve løbetræningen

Vi anbefaler ikke specielle løbeprogrammer i denne sammenhæng, men opfordrer dig til selv at søge viden ud fra dine ønsker og dine fysiske ressourcer.

## Styrketræningsprogram niveau 3 - Uge 5 og 6

### Hofteløft fra bold

Løft bagdelen roligt op til du enten mærker en spænding i lænden eller et stræk foran ved mave og lyske.

Hold stillingen på bolden i 1-2 sek. og sænk til hoften rammer gulvet.

10-12 gentagelser.



### Knæstående stabilitetsøvelse med bold

Stå som vist med knæet på bolden og fødderne i gulvet.

Løft det frie ben strakt bagud, mens du holder knæet i ro ovenpå bolden.

Forstil dig også at du har et glas på ryggen, som ikke må vælte.

Hold 1-2 sek. og vend tilbage til udgangsstillingen. Gentag på samme ben

12 gentagelser på hver side.



### PISTOL SQUATS (Rejse/sætte sig på et ben)

Sid på en stol som vist. Rejs dig hurtigt men stadig kontrolleret op, hvor du bevarer ryggens krumninger.

Sæt dig ned på samme måde, hvor du forestiller dig, at der er en knappenål på sædet – så forsigtigt 😊

8-12 gentagelser på hvert ben.



### Plankevandring

Læg dig som vist på begge albuer.

Hæv din midterste del af kroppen op, så du kun ligger på din underarm og dine fødder.

Kom op og stå i håndstand. Kom tilbage til udgangsstillingen på albuerne. Gentag.

Til træthed (gerne 30-60 sek)

### Walking Lunges – forlæns og baglæns

Gå med store skridt, hvor du hver gang går ned i telemarkposition som vist.

Vær opmærksom på at forreste bens skinneben forbliver lodret mens du går ned i knæ.

Prøv at gøre øvelsen så flot og balancerende som muligt.

12 store skridt forlæns og 12 store skridt baglæns.



God træning!