

Er det lige nu, at du trænger til at give formkurven et kick opad, så du kommer godt i gang efter ferien? Prøv vores skræddersyede program med både løb og styrketræning, og se, hvor meget du rykker dig på bare otte dage.

Af Else Marie Lehman Foto Jacqueline Fluri m.fl. Makeup Marianne Rud

NYT
PROGRAM
TIL DIN
TRÆNING

Kom i *superform* på 8 dage

Din træningsuge

Når du vil booste formen på otte dage, skal der trænes igennem. Så i denne uge ser programmet sådan ud:

- 2-3 x styrketræning
- 2 dage med intervaltræning
- 2 dage med restitutionsløb

I alt skal du træne seks-syv dage ud af de otte. Særligt intervaltræningen, hvor du kommer ud af komfortzonen og skubber dine grænser en smule, er vigtig.



KLAR TIL COOPERTEST

•••••
DAG 01 **KL. 8.00: MORGENTRÆNING**

Dagens første træningspas er en Cooper-test, der giver dig et mål for, hvor din form er nu. Du skal løbe så langt, du kan, på 12 minutter. Gør det eventuelt på en 400 meter atletikbane eller løbebånd, så du måler distancen helt præcist. Ud fra den kan du beregne dit kondital, så du om otte dage kan se, hvor meget du har forbedret det.

- Varm op i 10 minutter.
- Lav 5 minutters svingøvelser: 10 x bagudspark på hvert ben
- + 10 x diagonale arm- og benløft per side + 10 sidelæns sving til hver side.
- 12 minutters Coopertest.
- Derefter 10 minutters afjogning.

HUSK EN SNACK EFTER TRÆNING

Spis 10 mandler, 10 rosiner, en banan og drik et glas skummetmælk. Det speeder din restitution op.

KL. 17.00: AFTENTRÆNING

Løb en stille og rolig tur på fem kilometer, hvor du bare lige mærker, hvordan benene har det efter morgens test. Drik et stort glas vand efter turen for at genoprette væskebalancen.

STYRK HELE KROPPEN

•••••
DAG 02 **KL. 8.00: MORGENTRÆNING**

Så skal der styrketrænes. Du skal lave helkropsøvelser med mange gentagelser, så pulsen kommer i vejret. Målet er 33 minutters effektiv styrketræning på tid, hvor alle store muskelgrupper bliver aktiveret. Styrketræningspasset består af seks styrkeøvelser. Lav hver øvelse i ét minut, og gå hurtigt videre til den næste. Efter hvert sæt holder du tre minutters pause. Snup fire runder i alt (se udførlige øvelsesbeskrivelser i boks under dag nr. 8).

- Hop lunges, hvor du hopper op og skifter position mellem hver lunge.
- Almindelige crunches.
- Armstræk med rotation, hvor du efter hver pushup lægger vægten over på den ene arm og løfter den anden mod loftet.
- Squat – eventuelt med vægt.
- Pushups med benopræk, hvor du skiftevis trækker benene op mod samme sides albue og retur, inden du laver selve pushuppen.
- Hop squat, hvor du hopper op fra bundpositionen.

➔ 5 geniale råvarer til dig, der træner

KIRSEBÆR. Fulde af antioxidanter. Virker restituerende på dine ømme muskler. Spis dem som snack, i salat eller skyr, og drik dem i juice og saft.

ÆRTER. Skøn sommerkilde til bl.a. protein, fibre og masser af vitaminer. Styrkende for dine muskler. Spis dem som snack og i salaten.

RØDBEDER. Super kilde til bl.a. folat og nitrat, som gavner iltoptag og udholdenhed. God i fx råkostsalat, syltede, bagt, eller drik dem juicet.

KYLLING OG REJER. Gode proteinkilder, som kan hjælpe med at opbygge dine muskler. Godt til både frokost og aften med masser af grønt.

FULDKORNSRUGBRØD OG FULDKORNSKNÆKBRØD. Fantastisk kilde til fibre. Holder dig mæt og sprængfyldt af energi til din træning.

Du får pulsen op og sparet træningen godt i gang, når du følger programmet gennem otte dage.



HØJ PULS PÅ TRAPPER

DAG 03

KL. 8.00: MORGENTRÆNING

I dag skal der trænes eksplosivitet, styrke, kondition og balance. Det gør du med interval- og trappetræning.

- 15 minutters opvarmning i langsomt løbetempo.
- **SVINGØVELSER:** 10 x bagudspark på hvert ben + 10 diagonale løft af arme og ben til hver side + 10 sidelæns sving til hver side.
- **KOORDINATIONSØVELSER:** Løb 2 x 50 meter høje knæ + 2 x 50 meter hælspark + 2 x 50 meter spark forud + 2 x 50 meter høje knæ kombineret med hurtig step.
- **INTERVAL- OG TRAPPETRÆNINGSØVELSER:** 3 x 50 meter med 1 trin ad gangen i højt tempo + 3 x 50 meter med 2 skridt ad gangen + 2 x 50 meter hink – skift ben halvvejs + 2 x 50 meter hurtigt løb op ad trappen.
- 10 minutters langsom afjogning.

HUSK EN SNACK EFTER TRÆNING

Efter dit hårde træningspas er det en god ide at spise en eftertræningsnack Se dag 1.



HURTIGE INTERVALLER

DAG 04

KL. 8.00: MORGENTRÆNING

I dag skal du have fart i benene igen. Det får du ved en kombination af stigningsløb og klassiske intervaller.

- 15 minutters opvarmning i langsomt løbetempo, hvor du de sidste 5 minutter øger tempoet.
- **SVINGØVELSER:** 10 x bagudspark på hvert ben + 10 diagonale løft af arme og ben til hver side + 10 sidelæns sving til hver side.
- **KOORDINATIONSØVELSER:** 2 x 50 meter høje knæ + 2 x 50 meter hælspark + 2 x 50 meter spark forud + 2 x 50 meter høje knæ kombineret med hurtig step.
- **INTERVALTRÆNING:** 3 x 100 meter stigningsløb, hvor du øger tempoet til dit maksimale de første 40-50 meter og derefter holder det de sidste 50-60 meter. Efterfølges af 5-10 x 300-500 meters hurtige intervaller, som du tager en pause på 1-3 minutter imellem for at få styr på pulsen igen.
- 10 minutters afjogning i langsomt tempo.

Tip! Track din kondition. Fx med appen **Fitness Test** fra Motion-online. Her kan du bl.a. gemme resultater fra dine Coopertests og følge dine fremskridt.



STÆRKE MUSKLER

DAG 05

KL. 8: MORGENTRÆNING

Det er tid til styrketræning igen. Du skal bruge det samme 33-minuttersprogram som på dag 2 med gode helkropsøvelser, der træner dine muskler og samtidig løfter pulsen i vejret.

BEDRE LØBETEKNIK

DAG 06

KL. 8: MORGENTRÆNING

Ugens sidste intervaltræning, hvor du træner din kondition og løbetechnik over korte intervaller.

- 15 minutters opvarmning i langsomt tempo.
- **Svingøvelser:** 10 x bagudspark på hvert ben + 10 diagonale løft af arme og ben til hver side + 10 sidelæns sving til hver side.
- **Koordinationsøvelser:** 2 x 50 meter høje knæ + 2 x 50 meter hælspark + 2 x 50 meter spark forud + 2 x 50 meter høje knæ kombineret med hurtig step.
- **Intervaltræning:** 10 x 100 meters sprint med 150 meters aktiv gåpause imellem.
10 minutters afjogning i langsomt tempo.

HUSK EN SNACK EFTER TRÆNING

Husk at tanke op med en eftertræningsnack. Se dag 1.



Nye sunde kostvaner på 8 dage

Har du lyst til skrue lidt op for de sunde kostvaner, når du nu alligevel er i gang med at booste din form? Så får du her syv enkle og gode råd, som giver dig både flere vitaminer og færre kalorier på ingen tid.

SÆT REALISTISKE MÅL FOR DIN KOST.

Lad være med at lave en fuld revolution, hvis du ikke føler dig klar til den meget drastiske model. Skift i stedet enkelte elementer af kosten ud med sunde alternativer. Hiv sukker og mælk ud af kaffen, og skift colaen ud med vand. Læg ud med at gøre ét af dagens måltider helt snorlige: Spis en nærende salat til frokost. Få sunde morgenmadsvaner helt ind under huden.

DRIK VAND TIL HVERT MÅLTID.

Hvis du ikke allerede er rigtig god til at drikke vand dagen igennem, bør det være en af dine topprioriteter.

SPIS GRØNT. Grønsager er sprængfyldte med vigtig næring til din krop og hjerne. Og så mætter de godt uden at tynde kalorieregnskabet voldsomt.

SPIS MINDRE, MEN OFTERE.

Undgå at spise dig propmæt ved det enkelte måltid, og indfør i stedet nogle sunde mellemmåltider, så du i alt spiser hver tredje time, eller når du bliver sulten.

BRUG MINDRE TALLERKENER OG SKÅLE.

Det får dig automatisk til at spise mindre portioner – uden at du føler dig snydt.

SÆT FARTEN NED, NÅR DU SPISER. Tag dig god tid til dine måltider. Tyg roligt, og nyd maden. Du vil sikkert blive overrasket over, hvor meget mindre du faktisk spiser, når du giver maden tid og opmærksomhed.

HAV SUNDE SNACKS KLAR. Så kommer du ikke til at vælge usunde løsninger, når du er træt og sulten og træner til et mellemmåltid.





Få flotte og faste balder med øvelserne i styrke-træningsprogrammet.

EN ROLIG LØBETUR

•••••
DAG
07

RESTITUTION

Dagen før, du skal løbe den sidste Coopertest, skal du tage det roligt. Har du lyst til at komme ud og mærke benene, kan du tage en rolig løbetur på fem kilometer. Føles benene tunge, eller er kroppen godt tilpas efter træningsugen? Hold dog intensiteten nede, og gem kræfterne til i morgen.

SIDSTE COOPERTTEST

•••••
DAG
08

KL. 8: MORGENTEST

Så er det blevet tid til testen, der skal vise, om ugens indsats har båret frugt. Spis en tidlig morgenmad, så kroppen har noget at arbejde med, og husk en grundig opvarmning, inden du kaster dig over selve testen.

- 10 minutters opvarmning.
- 5 minutters svingøvelser – samme sæt som de foregående dage.
- 12 minutters Coopertest.
- 10 minutters afjogning i langsomt tempo.

HUSK EN SNACK EFTER TRÆNING

Efter at have givet dig fuldt ud i testen – og hele ugen – har du fortjent din eftertræningsnack, når du er færdig. Se dag 1.



Ugens styrkeøvelser – sådan gør du!

Ugens styrkeøvelser træner hele din krop godt igennem og sender din puls i vejret.

HOP LUNGES.

Stå i splitposition med det ene ben foran det andet. Løft brystet op, og gør ryggen lang. Hold tyngdepunktet midt mellem benene. Bøj i benene, indtil bagerste knæ når gulvet. Bagerste lår er på linje med overkroppen. Skub eksplosivt op ved hjælp af begge ben, til forreste ben igen er helt eller næsten strakt.

ARMSTRÆK MED ROTATION.

Stå på fødder og hænder med en strakt, fikseret krop. Hænderne er placeret ud for brystet. Bøj albuerne, og sænk kroppen ned mod gulvet, og pres tilbage uden at hænge i ryg og skulder. I slutpositionen lægger du vægten over på den ene arm, løfter den anden arm mod loftet og drejer overkroppen mod den side.

HOP SQUAT.

Start i en stående position med hænderne bag hovedet. Fødderne er i skulderbredde afstand. Synk ned i en squat. Når du kommer ned i bundpositionen, gerne med lårene vandret i forhold til underlaget eller hoften under knæet, hopper du, så højt du kan. Hold en neutral ryg gennem hele bevægelsen, og lad vægten blive på hælene.

PUSHUPS MED

BENOPTRÆK. Stå på tæer og strakte arme i klassisk pushupstilling. Før herfra det ene knæ op mod samme sides albue, og bevæg det langsomt tilbage igen. Gentag bevægelsen med modsatte sides ben. Bøj derefter i albuerne, og sænk brystet ned mod gulvet. Skub dig op til udgangspositionen, og lav derefter øvelsen fra start igen.

SQUAT.

Stå med fødderne i skulderbreddes afstand og armene strakt frem foran kroppen. Bøj ned til 90 grader i knæene, og pres op igen. Hold ryggen lige og blikket rettet frem under hele bevægelsen.

ALMINDELIGE

CRUNCHES. Lig på ryggen med benene løftet fri af gulvet og armene ned langs siden. Træk knæene op mod brystet, og løft samtidig overkroppen mod knæene. Skub roligt tilbage til udgangspositionen.

Eksperten



Peter Liljensten er løbecoach, personlig træner. Se peterliljensten.dk