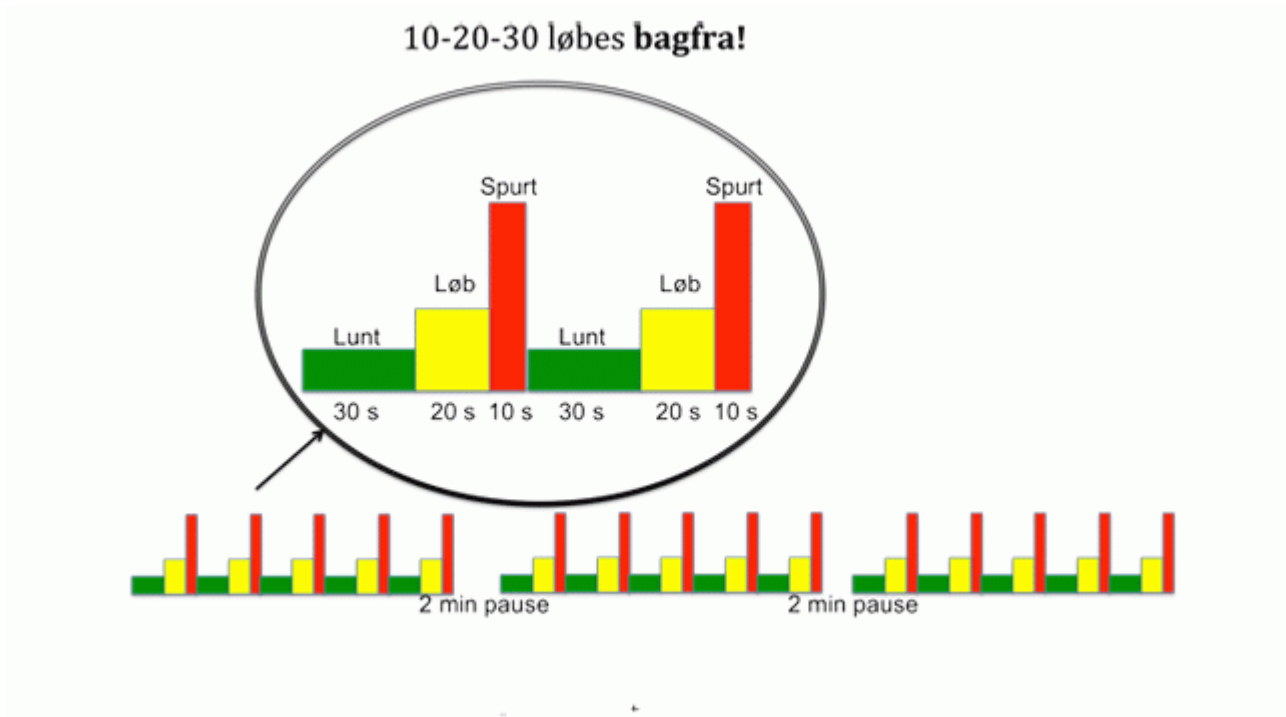


Sådan løber du 10-20-30-løb

10-20-30-løb gør dig hurtigere, sundere og mere motiveret. Træningen har effekt, uanset om du er nybegynder eller erfaren løber. Læs hvordan du starter.



Spurt i små blokke

Forskerne kalder metoden "10-20-30-løb". Men reelt løber du 30-20-10. 30 sekunders lunten, 20 sekunder i moderat tempo og 10 sekunders spurt.

Mange nye løbere stopper med at løbe igen, fordi de synes, det er for hårdt, for kedeligt, ikke rigtig har effekt eller tager for lang tid.

Det fænomen kender forskere på Institut for Idræt på Københavns Universitet alt til.

Derfor har de netop gennemført et forskningsprojekt, hvor de har fundet frem til en ny form for intervaltræning, hvor løbere forbedrer deres præstation og motivation med den halve træning: 10-20-30-løb.

Sjovt, givende og udfordrende

"Vi kan konkludere, at såvel unge som ældre og nye som garvede løbere kan opnå en betydelig fremgang målt i præstationsevne på tid. Derudover har vi noteret mange tilkendegivelser på, at løberne syntes det

var sjovt, givende og udfordrende,” siger Ph.d.-studerende Thomas G. P. Gunnarsson, der står bag forskningsprojektet 10-20-30 sammen med Ph.d.-studerende Lasse Jensen og professor Jens Bangsbo.

Intensiv intervaltræning

10-20-30-løb er intensiv intervaltræning, hvor du løber

30 sekunder lavt tempo

20 sekunder moderat tempo

10 sekunder spurt.

Man løber altså 10-20-30-løb omvendt: Som 30-20-10.

Alle kan være med

“Det gode ved denne træningsform er, at alle kan være med, fordi der er tale om relativ belastning. Hele essensen i denne form for træning er intensiteten. Det er intensiteten og det pres, du sætter på din krop, der gør forskellen, ” siger Thomas G. P. Gunnarsson.

Sådan gør du:

1. Start blidt

Uanset som du er nybegynder eller erfaren løber, er det vigtigt at starte blidt. Selv eliteløberen vil erfare, at det er hård træning og vil opleve en ømhed op til en uge efter.

Ømheden er et positivt signal om, at du har brugt din krop, og at kroppen er i gang med at forberede sig til at gøre det endnu bedre næste gang. Det kaldes at superkompensere.

2. Nybegynder? Løb i 4-8 uger først

Er du nybegynder, er det vigtigt at få løb i benene, før du begynder med 10-20-30-løb.

Når du kan løbe 3 km uden pause, kan du begynde at eksperimentere med fart.

En vej til at få fart ind i din træning kan være at presse dig selv til at give den mere gas fra en lygtepæl til en anden, sætte fart på op ad bakker eller lignende.

3. Spar ikke på opvarmning, især i baglåret

10-20-30-løb er effektiv træning på kort tid. Når det er sagt, er det vigtigt ikke at spare på tid på opvarmning!

Den fornuftige løber varmer op 15-20 min. og øger tempoet de sidste minutter, så kroppen er godt varm. Det mindsker skader og gør træningen mere effektiv.

Det er særligt baglåret, som kan få skader på grund af den eksplosive kraftudvikling, når du sætter i spurt. Høje hælskridt, knæløft og lignende øvelser, der fokuserer på de muskelgrupper, er derfor vigtige at få med i opvarmning og udstrækning.

4. Tænk enkelt

Selvom det er fornuftigt at tænke over gode opvarmningsøvelser, er det vigtigt, at træningen ikke bliver kompliceret. Det er 10-20-30-løb, der skal være i fokus – ikke en masse ny teknik og opvarmning, som du skal bruge unødigt tanke og energi på.

5. Start med 10-20-30-løb én gang om ugen

Både nybegyndere og erfarne løbere bør ikke springe ud i mere end ét træningspas med 10-20-30-løb én gang om ugen de første to uger.

Det er væsentligt at holde lidt igen for at forblive 100 % fri for skader.

Er du vant til at løbe, så løb eventuelt en almindelig tur også – de første to uger. Herefter udgør 10-20-30-træningen et helt træningspas.

Bare rolig, selv den mest energiske vil mærke, at det er hårdt nok!

6. Øg ikke volumen – hellere intensiteten

Start med to blokke af 5 x 1 min. med 10-20-30-løb.

Den første blok bruger du på langsomt at øge hastigheden på dine spurter. Graduér dit tempo, så du holder igen og først giver 100 % gas på spurten i det sidste minut.

I den anden blok løber du igennem med 100 % på alle fem spurter.

Det er vigtigt at vænne kroppen til rutinen og de hurtige skift i hastighed. Du kan også prøve at sætte tempoet op i de 20 sekunder i stedet.

Når du kan gennemføre en blok med maksimal hastighed, kan du sætte en blok mere på. Og byg så stille ud.

For selv den mest trænedede løber vil det være usandsynligt at løbe mere end 4 x 5 min. Du vil være udbrændt, uanset hvor dygtig du er.

7. Fokusér på de 10 sekunder

Størstedelen af effekten af 10-20-30-træning ligger i de 10 sekunders spurt.

Sæt hellere tempoet ned i de 20 sekunders moderat tempo, så du er klar til at løbe igennem og give dig alt, hvad du kan, i de 10 sekunder.

igennem og give dig alt, hvad du kan, i de 10 sekunder.

8. Du må gerne gå

De 30 sekunder er ment som pause. Om du går eller smålunter, er op til dig. Du får effekt alligevel.

9. Løb i velkendt terræn

Varm eventuelt op det samme sted, som du vil løbe 10-20-30. Så kender du vejen og snubler ikke over kantsten, træstubbe eller huller i vejen.

Pas særligt på, hvis du løber i de mørke nattetimer.

Og nej, det er ikke nødvendigvis dødsygt at løbe den samme rute om og om igen – dit fokus vil slet ikke være på naturen og omgivelserne, når du først er i gang med 10-20-30-løb.

10. Løb sammen med andre

Forskerne bag 10-20-30 anbefaler, at du træner sammen med andre.

Selv de hurtigste løbere har forskellig topfart, så der er grænser for, hvor langt I kan nå at komme fra hinanden på de 10 sek. spurt. Til gengæld kan I presse hinanden til at komme af sted, og I kan skiftes til at tage tid.

Hvis I løber i en gruppe, er det en god idé, at alle vender retning i de 30 sekunder. Så vil de hurtigste have nogle at jage ved næste spurt, da de nu er de bagerste. Og de, der nu ligger forrest, kan prøve at holde de hurtigste bag sig. Sådan får alle – uanset niveau – mulighed for at have nogle at jage og kæmpe imod.

11. Husk den gode udstrækning

Din krop bliver øm, uanset hvor meget du strækker ud i starten. Men fokuser alligevel på en god omgang udstrækning med særlig vægt på både for- og baglår.