



# OPTIMER DIN LØBETRÆNING MED DE 7 TRÆNINGSZONER

# Introduktion

Idéen med dette hæfte er at give dig et indblik i, hvordan du træner efter zoner, samt hjælper dig til hvordan du selv kan bygge et simpelt træningsprogram til løbetræning.

Når du skal løbe efter zoner, som i dette hæfte er tempointervaller, kræver det, at du har et løbeur eller en løbeapp på din mobil, så du kan følge med i, hvilket tempo du løber i.

Tempo, eller pace som det hedder på engelsk, angiver hvor lang tid du skal bruge på et løbe 1 km. Det kan f.eks. være at der står 8 min/km; her skal du løbe i et tempo/hastighed, så det tager 8 minutter at løbe en kilometer. Det lyder umiddelbart svært og kræver derfor også lidt teknisk hjælp fra et løbeur. Producenter som Garmin, Apple, Polar, Suunto, TomTom, osv. laver GPS løbeure der kan dette. Hvis du ikke har eller vil bruge penge på et løbeur kan app'en Strava gratis hentes til din iPhone eller din Android smartphone.

Lad os komme i gang med at kigge på de 7 træningszoner.

# De 7 træningszoner

Der findes en lang række måder at opdele intervallerne på - i forskellige zoner . Jeg arbejder typisk med 7 zoner, da det matcher både en nybegynder og den meget rutinerede løber. Den helt grundlæggende idé i at dele ens træning op i zoner er at træningen skal ramme kroppens forskellige måder at arbejde på med en fordeling der er mest effektiv i forhold til målet med løbetræning.

Det lyder måske af meget skal have styr på 7 zoner men den gode (nyhed) er at du kun skal bruge de 5 zoner, mens der er 2 zoner du skal undgå.

Det er svært ikke at nævne anaerob og aerob træning, når snakken kommer ind på træningszoner. Når du træner i de lave zoner, som er zone 1 og 2, arbejder kroppen primært aerobt dvs. kroppen omsætter energien ved hjælp af ilt, hvilket også indirekte betyder, at mennesket kan løbe i lang tid. Ved højere zoner end zone 2 begynder kroppen at arbejde uden ilt, som kaldes anaerob og i de zoner er vi ikke i stand til at løbe i lang tid.

# En kort forklaring af de 7 zoner

Zone 1: Lav aerob træning (opvarmning, afjog eller restitution)

Zone 2. Moderat aerob træning (udholdenhedstræning)

Zone NOX: En zone, som du skal undgå at løbe i. Zonen giver minimal værdi, men skaber til gengæld træthed.

Zone 3: Tærskeltræning.

Zone NOY: Zone NOY skal mest ses som et afstandsstykke så du med sikkerhed kommer op i zone 4 og ikke kun træner i det hurtigste område af zone 3.

Zone 4: Vo2 Max træning.

Zone 5: Hastighedstræning.

# 2 tips fra LØBEMENTOR

Der er to punkter som er grundlæggende for de resultater som jeg skaber i regi af LØBEMENTOR for mine atleter.

1. Du bliver god til det, du træner! Hvis dit fokus er løb fra 3 km og op efter, skal du primært træne i zone 2 (aerobt) for at få den største træningseffektivitet og opbygge din udholdenhed. Det har vist sig at en ca. 80/20 fordeling mellem lav og høj intensitetstræning er optimal for optimal løbetræning. Meget forsimplet skal du træne 80% af tiden i zone 1 og zone 2. De sidste 20% skal bruges i zone 3,4 og 5. Placeringen af de sidste 20% afhænger i høj grad af, hvor du er i dit træningsforløb og ikke mindst, om du træner op til en hurtig 5 km eller et maraton. Vores krop er adaptiv dvs., at den tilpasser sig til det, den bliver udsat for. Det er dog det men i det udsagn at vores krop skal have tid til at tilpasse sig ellers risikerer vi bare skader.
2. Min oplevelse er at størstedelen træner i zone NOX når de ikke har kendskab til træningszoner. Zone NOX er den zone hvor du vil føle dig godt træt efter en træning, og det forbinder vi ofte med at træningen har været god, men det er nok i højere grad et tegn på at vi har trænet for hårdt da træning i zone NOX i længere tid vil nedbryde kroppen og ikke opbygge den. Dette er medvirkende til, at risikoen for skader øges, og at du muligvis mentalt brænder ud, fordi du stille og roligt nedbryder kroppen. Så enten siger kroppen stop eller også orker hjernen ikke mere, da det er for hårdt. Den træning der udføres i zone NOX skal oftest kun udføres i tempoet der er i zone 2.

# Sådan finder du dine 7 træningszoner

Nu har vi kort gennemgået de 7 zoner, men for at du skal have den optimale træning skal vi finde dine træningszoner så du netop får den træning der opbygger din krop. Der hvor du både øger udholdenheden samt bliver stærkere og hurtigere.

# Målingen

I introduktionen blev der nævnt, at zonetræning kræver et løbeur eller en løbeapp på din smartphone (f.eks. Strava) som kan måle tempo (pace). Nu skal du bruge dit løbeur eller løbeapp til at måle hvor langt du kan løbe på en specifik tid, altså måle hvor god din form er. Ud fra tid og distance kan vi i næste trin beregne dine træningszoner, men først skal du lave målingen.

Målingen udføres således:

A. Opvarmning i 10 minutter (rolig løb i 7 min, giv den lidt gas i 2 x 30 sekunder og roligt løb de sidste 2 min)

B. Gør dig parat til målingen. Sørg for, at løbeur/løbeapp er parat til målingen, at du har en rute, hvor du ikke skal løbe i små cirkler som f.eks. på en løbebane og et sted, hvor der er god GPS-dækning.

C. Målingen. Du har 30 minutter til at løbe så mange km/meter som muligt. Det skal gøres i et jævnt tempo. Du skal helst være helt brugt efter de 30 minutter. Hvis du ikke kan løbe 30 minutter så forsøg med 20 minutter eller bare så lang tid, du kan. Måling bliver mere præcis jo længere tid du løber.

# Beregning

Når du har den distance du løb og den tid du har brugt på at løbe distancen så kan du bruge det online værktøj som LØBEMENTOR har udviklet.

Værktøjet finder du på <https://lobementor.com/lobezoner/>

Her indtaster du f.eks. 5.5 i “Distance i km” feltet og 30.00 i “Tid i minutter” feltet.

Trykker på “Beregn” knappen og modtager noget, der ligner tabellen til højre.

Nu har du dine træningszoner udtrykt i tempointervaller.

## Estimerede træningszoner

ZONE 1: 10:09 - 08:01 min/km (fokus tempo: 08:58 min/km)  
(Restitutionstræning)

ZONE 2: 08:02 - 07:00 min/km (fokus tempo: 07:29 min/km)  
(Udholdenhedstræning)

ZONE NOX: 07:01 - 06:33 min/km  
(Undgå at løbe i denne zone)

ZONE 3: 06:34 - 06:06 min/km (fokus tempo: 06:19 min/km)  
(Tærskeltræning)

ZONE NOY: 06:07 - 05:58 min/km  
(Løb ikke i denne zone)

ZONE 4: 05:59 - 05:18 min/km (fokus tempo: 05:37 min/km)  
(Vo2 Max træning)

ZONE 5: 05:19 - 0:01 min/km  
(Hastighedstræning)

I næste afsnit kigger vi, på hvordan du kan bruge zonerne til at træne efter.

Et tip til personen der ikke er vanvittig god til at huske alle disse zoner med deres tempi er at finde midten af zonen og huske den, dvs. hvis zone 1 går fra 9:00 min/km til 8:00 min/km kan du nøjes med at huske 8:30 min/km (det er det jeg kalder fokus tempo).



# Lav et simpelt grundtræningsprogram på 4 uger

Der er mange parametre der spiller ind for at lave et godt træningsprogram f.eks. hvilken distance vil du træne i mod, hvor lang tid har du til løbet afholdes, hvordan er din nuværende form, hvor mange gange om ugen du ønsker at træne, hvor meget tid pr. uge vil du bruge på træning, osv.

Vi tager derfor udgangspunkt i hvordan du på en simpel måde opbygger et 4 ugers grundtræningsforløb med 3 træningspas pr. uge med en samlet træningstid på 2 timer pr. uge.

Vi ønsker at bruge en fordeling, hvor 80% af træning er ved lav intensitet (zone 1 og 2) og 20% som er i høj intensitet (zone 3+4+5). Grunden til denne fordeling er at skadesrisikoen mindskes, træningsglæden øges og ikke mindst pga. at det er den typiske fordeling når eliten opnår resultater inden for løb, cykling, roning, langrend, osv.

I vores opbygning starter vi med weekenden, hvor der normalt er tid til en lang tur. Vi har valgt, at den samlede træningstid pr. uge er 2 timer (120 minutter), så et fornuftigt leje er, at vi afsætter 60 minutter til det træningspas, der er i weekenden.

### **Langtur**

5 min. i zone 1 (skal ses som opvarmning)

50 min. i zone 2

5 min. i zone 1 (skal ses som afjog)

Før den lange tur i weekenden placerer vi en zone 4 intervaltræning.

### **Zone 4 intervaltræning**

5 min. i zone 1

5 min i zone 2

5 x ( 1 min. i Zone 4, 2 min i zone 1 )

5 min. i zone 1

Kort forklaring ift., hvor der står "5x". Det betyder, at du laver 5 gentagelser. I dette tilfælde løber du 1 minut i zone 4 og derefter 2 minutter i zone 1 og dette gør 5 gange i træk uden pause.

Det første træningspas i ugen er en tempotur, som er opbygget på følgende måde:

### **Tempotur**

5 min. i zone 1

5 min i zone 2

15 min. i zone 3

5 min i zone 2

5 min. i zone 1

# Den samlede ugeplan for træningen

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Weekend
	30 minutter		30 minutter		60 minutter
	<b>Tempotur</b>		<b>Zone 4 interval</b>		<b>Langtur</b>
	5 min. i zone 1		5 min. i zone 1		5 min. i zone 1
	5 min i zone 2		5 min i zone 2		50 min. i zone 2
	10 min. i zone 3		5x		5 min. i zone 1
	5 min i zone 2		– 1 min. i Zone 4		
	5 min. i zone 1		– 2 min i zone 1		
			5 min. i zone 1		

Den samlede træningstid er 120 minutter dvs. 2 timer med en 80% (95 minutter) i zone 1-2 samt 20% (25 minutter) i Zone 3-5 som vi ønskede.

Du skal muligvis holde ekstra øje mit dit tempo (pace) i starten men efter en uge eller to vil du oftest selv kunne mærke i hvilken zone du løber uden at kigge på løbetur eller mobil-app.

Der er mange elementer der kan inddrages for at gøre et træningsprogram mere effektiv som f.eks. øge træningsdage, træningstiden pr. træningspas, superkompensation, mikrocyklus, makrocyklus, typer af træningspas osv. men det er ikke idéen med dette hæfte hvor fokus er på hvordan du kan bruge træningszoner på en simpel måde.

# Når de 4 uger er gået - hvad så?

De zoner du beregnede for 4 uger siden, byggede på den form du havde, altså dit måleresultat. Du er kommet i bedre form hvis du har fulgt løbeprogram i de 4 uger. Det betyder at du skal lave en ny måling og derefter lave en frisk beregning af dine 7 træningszoner på <https://lobementor.com/lobezoner/>. Det er næsten med 110% sikkerhed at du er kommet i bedre form og blevet en hurtigere løber.

Det er så også på dette tidspunkt efter 4 uger at du kan overveje om du vil sætte antal eller længden af træningspassene op eller holde samme niveau. Hvis du ikke gør noget, vil du stadigvæk have en ugentlig træningstid på 2 timer men du vil pga. at du nu er blevet en hurtigere løber komme til at løbe flere kilometer de kommende 4 uger.

# Nu bliver det kompliceret

Næh, det gør det faktisk ikke. Det er rent faktisk ikke mere kompliceret at træne efter zoner end dette hæfte beskriver det. Det du kan få ud af at træne efter zoner og holde dig til en 80/20 fordeling af din træningstid er at du få en mere optimal udnyttelse af din træningstid samt minimere risikoen for udbændthed og skader.

Når der nu er sagt kan jeg af egen erfaring sige at der kan bruges mange år på at opbygge viden om hvordan det mest optimale træningsprogram opbygges ift. træningstid, distance, alder, osv. men mit håb er at du har fået lyst til at forsøge dig med at få målt og beregnet dine zoner og som minimum vil bruge 4 uger på at træne efter disse zoner med en 80/20 fordeling. Du skal være meget velkommen til at sende mig en besked på [jorgen@lobementor.com](mailto:jorgen@lobementor.com) og fortælle om din oplevelse, når du har brugt de simple principper som dette hæfte beskriver.

God træning!

Jørgen Larsen / LØBEMENTOR

[lobementor.com](http://lobementor.com)



# LØBEMENTOR

Når videnskab møder løbepreformance

OPTIMER DIN LØBETRÆNING MED DE 7 TRÆNINGSZONER (UDGAVE 2020C)

© Copyright LØBEMENTOR. Materialet må ikke gengives uden tilladelse