

Vi træner hver tirsdag kl. 18.30, Helligkildes vej 2, 7100 Vejle

TRÆNERNE PÅ LØBESKOLEN



Vi gør løb til en "vane"

Velkommen til Vejle IF`s Løbeskole

Det er med stor glæde, at vi siger velkommen til Vejle IF`s løbeskole. På løbeskolen vil du blive introduceret til opvarmningsøvelser løbeteknikker snak om løbetræning, træningsprogrammer, udstrækning samt få en masse dejlige løbe oplevelser sammen med andre glade løbere.



Hvorfor løbe?

Hvorfor skal man overhovedet gå i gang med at løbe? Mange mener det er selvpineri og usundt. Men lyt ikke til disse nej sigere. Hvis det gør ondt eller man får skader er det simpelthen fordi man løber for stærkt eller ikke restituerer nok. Så enkelt er det.

Der er mange gode grunde til at begynde at løbe. Det kan være du vil tabe dig, at du er træt af at være i dårlig form, eller du bare vil opleve naturen på en anden måde. Under alle omstændigheder er der masser af gode grunde til at løbe og løb er en af de bedste former for motion. Nedenfor er 10 gode grunde til at løbe.

1. Forbedring

I modsætning til mange andre sportsgrene, kan man blive ved med at forbedre sig i mange år. Og selv når ens tider efterhånden begynder at blive dårligere pga. Alderen sker det meget langsomt.

2. Hjertet

Hjertet er en muskel, og den styrkes som mange andre muskler også ved løb. Efterhånden som hjertet bliver stærkere, behøver det ikke pumpe så mange gange for at holde gang i systemet. Og dermed din hvilepuls. Det betyder, at hjertet skal arbejde mindre Og dermed belastes mindre for at holde organismen i gang.

3. Kondition

Den konstante bevægelse i løb gør, at det er en meget effektiv måde at komme i form på. Der er ingen "spildtid", da man hele tiden er i gang.

4. Levetid

Flere undersøgelser viser, at løbere lever længere end dem, der ingen motion dyrker. Det Amerikansk Shape Magazine, har udregnet, at man i gennemsnit forlænger livet med 13 minutter for hver km, man løber!

5. Mentalt

Også på det psykiske plan er der en positiv effekt at hente. Selvtilliden bliver bedre, man får mere overskud og tænkere klarer og har mindre tendens til at blive anspændt.

6. Sundhed

Løb (og andre former for udholdenshedsidrætter) styrker immunforsvaret og virker forebyggende overfor mange sygdomme og skavanker som f.eks. hjertekarsygdomme, blodpropper, gigt, astma, forhøjet blodtryk og almindelige forkølelser. Desuden virker løbetræning forebyggende overfor milde depressioner. En Amerikansk undersøgelse viste at løbere havde 32 % færre fraværdsdage end kollegaer der ikke dyrkede motion.

7. Træningsmuligheder

Du kan løbe, når det passer dig og hvor det passer dig. Du kan løbe året rundt i al slags vejr.

8. Søvn

Søvnen bliver mere effektiv. Det er færreste løbere, som kender til søvnbesvær

9. Vægt

Løb- kombineret med fornuftig kost – er den rette og sunde vej til et vægttab

10. Økonomi

Det er den billigste sportsgren, man kan dyrke. Det eneste man behøver er et par gode løbesko.

Kilde: iform og Sundhed og velvære Karolinska instituttet 2012.

Hvilket tøj skal jeg have på til løb?

Man kan løbe i det meste tøj, men der er ingen tvivl om, at noget tøj egner sig bedre til løb end andet. En god påklædning til løb skal først og fremmest give en så god bevægefrihed som muligt og genere et minimum. Dernæst skal tøjet være tilpas varmt eller afkølende samt beskyttende i forhold til vejr og årstid. Sidst men ikke mindst skal tøjet være tilpas svedabsorberende og med tilstrækkelig ventilation, så overskydende varme kan afledes fra kroppen.

Det er naturligvis motiverende at kunne se smart ud under løbeturene, men vælg først efter tøjets egenskaber og dernæst efter designet.



Overdel - løbejakke, vest, trøje, t-shirt

Det er vigtigt at holde sin krop skerne tilpas tempereret. Når det er koldt, skal overkroppen holdes varm, og når det er varmt, skal den ventileres tilstrækkeligt, så den overskydende varme kan bortledes fra kroppen. Da vinden primært blæser på forsiden af overkroppen, er det vigtigt, at overkroppens forside er dækket med vindtæt materiale og om nødvendigt varmende.

Underdel - løbebukser, tights og shorts

Det er knap så vigtigt at holde sine ben ordentlig tempereret, idet varmeafgivelsen på benene ikke har den store betydning. Bevægelsesfriheden har derimod en større betydning, hvilket også er grunden til, at tights (stramme bukser) er løbernes foretrukne underdel. Når det er rigtig koldt, kan et par tykke vintertights med fordel bruges, men normalt kan man klare sig med almindelige tynde tights året rundt.

Undertøj

Undertøj under løb er som reglen kun nødvendigt, når vejret er koldt. En god svedtransporterende undertrøje er nyttig at have under jakken i den kolde halvdel af året. Den varmer godt og føles aldrig rigtig våd,

Strømper

Det kan betale sig at finde nogle gode løbestrømper uden for mange syninger, specielt hvis man løber lange ture. Gode strømper behøver dog ikke at være dyre.

Kompressionsstrømper er blevet meget populært de seneste par år. Men som ny løber er det ikke nødvendigt.

Hue, handsker, halstørklæde og halse disse.

I den kolde del af året kan det være nødvendigt med ekstra beskyttelse mod kulden. Tynde svedtransporterende handsker kan med fordel bruges ved selv let kulde, og i de koldeste måneder kan et par svedtransporterende og vindafvisende handsker være mere egnede. En hue er også et *must* i de kolde måneder til at beskytte ørerne. Da hovedet afgiver en masse varme og derved

sved, bør huen være svedtransporterende. En højhalset svedundertrøje eller jakke kan være tilstrækkelig beskyttelse af halsen om vinteren, men under ekstra kolde forhold kan det være nødvendigt med enten halstørklæde eller halse disse.

Er du i tvivl om tøjet, kan du altid få hjælp af trænerne i klubben.



7 gode råd inden du går igang?

Du skal i Vejle IF's løbeskole løbe 1 gang om ugen med træner og 2 gange på eget initiativ. Én gang løb om ugen er for lidt. Så kommer du ikke ind i rytme og løber selv, er den formfremgang, du får af hvert enkelt træningspas, stort set tabt inden du løber igen.

2. Løb og gå, løb og gå- følg løbeprogrammet

Tæl minutterne, hvor du løber, og hold pauser som står i planen.

3. Hold dig til løbeplanen

Vær forsigtig med at løbe længere end hvad planen siger – det kan skabe overbelastning og skader

4. Tænk ikke på dit løbe-tempo

Dit løbe-tempo er underordnet. Det vigtigste er, at du er kommet i gang med løb og får etableret en fast åndedræts og løbe rytme.

5. Sæt mål, der kan nås

Lad være med at være for ambitiøs med dit løb i starten. Sæt et par mindre løbe-mål, som kun rækker højst et par uger frem i tiden. Du skal ikke opstille mål om løbetider eller væggtab endnu.

6. Sæt først nye løbe-mål efter løbeskolen.

F.eks. mål for din løbetid, længere distancer eller deltagelse i løbehold der træner mod et motionsløb.

Det kan også være, du får lyst til at sætte dig mere ind i principperne for løb eller til at investere i mere funktionelt løbetøj, et pulsur eller et GPS-ur.

7. Rolig start på løb uden skader

Det er de færreste, der vil opleve skader, hvis de løber efter ovenstående retningslinjer.

Får du ondt eller bliver øm efter løb, så spring et træningspas over. Snak med din løbetræner og

start ganske stille op igen, f.eks. med at gentage de løbepas, du lavede for 2-3 uger siden. Fortsætter dine problemer, bør du kontakte en fysioterapeut eller en læge.

"Gode" undskyldninger - som du ikke skal bruge

Det tager lang tid! Naturligvis kræver løb en del af ens tid, men da det er en meget effektiv motionsform, er den ikke så tidskrævende som mange andre idrætsgrene og du kan løbe hvor og hvornår det passer dig. Det er kun i starten at du føler det tager lang tid, efterhånden som du bliver mere erfaren vil du nyde din løbetur og den gode tids investering i et bedre og sundere liv.

det er "dårligt" vejr....

Vi ved jo alle at det danske vejr er en prøvelse. Men det ser som regel værre ud, end det er når man står inden i den varme stue og er træt efter en lang arbejdsdag. Så den værste tærskel man skal over er faktisk din egen dørtærskel, derfor er det godt at få etableret et løbefællesskab, så det forpligter at møde op.

Det er "kedeligt" at løbe

Indrømmet, løb er ikke en action sport, men i løb er belønningen naturoplevelsen og følelsen af kroppens hårde arbejde. Hvis du godt kan lide at løbe, men keder dig lidt kan det være at du trænger til lidt variation i træningen og måske en variation af trailløb, crossløb, triatlon eller anden form for løb kunne være en variation. Nogle løbere begynder også at kede sig lidt fordi de mangler selskab, derfor er et løbefællesskab i Vejle If godt.





Løbeskolens program

På sidste side i denne folder finder du et rigtig godt begynderprogram som løbeskolen har lavet i samarbejde med en løbecoach. Hvis du følger det, skulle du gerne efter 14 uger komme ud på den anden side som en "fuldblods" motionsløber.

Løbeskolen er bygget således op, at det forudsættes at der løbes 3 gange om ugen, den ene gang med træner/instruktør (tirsdag i Vejle IF), de andre 2 gange er selvtræning. Hvis du føler, at du er i bedre form, end starten af dette program, kan du prøve at hoppe ind lidt længere fremme. Men husk at det ikke må være værre hårdere end du følger forløbet, og du må ikke være helt smadret bagefter, for så har du enten løbet for stærkt eller er hoppet ind på et trin, der ligger for langt fremme for dig.

Find en rute, der er nogenlunde flad, for mange bakker kan nemt ødelægge løbe og åndedrætsrytmen og så kan du miste lusten.

Et lille fif kunne være en tur i skoven, hvor der ikke er andre der kan forstyrre dig, så du kan koncentrere dig om dig selv og løbet.

Der skal veksles mellem at løbe og gå. Du skal sørge for at få åndedrættet næsten i ro under pauserne. Hvis du ikke får det, kan det blive for hårdt og det er som regel tegn på at du har løbet for hurtigt.

Husk også at holde mindst en hviledag mellem træningsdagene.

Følg programmet! Selvom du føler overskud, fraråder vi at du løber mere, end programmet anfører – og lad være med at løbe hurtigt!

HUSK! At strække ud i musklerne både før og efter træning-der ved restituerer du hurtigere og undgår lettere skader og ømhed i musklerne, dagen efter du har løbet.

Programmet er udarbejdet af Løbecoach Nikolaj Bonde.

Motionsløber hvad så?

Nu er du færdig med løbeskolen og har gennemført 14 uger intensiv løbetræning og du er allerede blevet en habil løber der kan løbe 5 km. Du skal nu videre i dit "løber liv" og skal vurdere om du har lyst til at øge intervallerne eller den tid, du løber ad gangen.

Det næste trin i at blive en motionsløber er så at fortsætte med at løbe 2-4 gange om ugen.

I Vejle IF har vi rigtig mange medlemmer der har startet igennem løbeskolen og fortsat på klubbens løbehold, der hver tirsdag løber i samlet flok fra klubhuset.

Det er en rigtig god ide at fortsætte med at løbe 1gang om ugen på en af klubbens løbehold, på den måde deltager du i det sociale og så forpligter det også til at få snøret løbeskoene selvom det regner.

Det gør ikke noget at holde en pause engang imellem, men du skal være opmærksom på, at formen hurtigt bliver dårligere bare efter en uges pause. Så husk at starte langsom igen efter en pause for at undgå skader.

En sund livsstil indebærer motion, vel at mærke motion man er glad for at udøve.

Sundhedsstyrelsen anbefaler 30 min motion om dagen, hvor pulsen stiger og man bliver forpustet.

Det kan anbefales at man udover løb, dyrker andre motionsformer som, roning, svømning eller cykling ...det vigtigste er at gøre det man er glad for og alsidig motion skaber motivation.

Vejle IF synes at løb er en fantastisk motionsform, der kan dyrkes af alle uanset hvem man er, eller hvor man er. Der er altid mulighed for at tage et par løbesko med i tasken og få rørt sig lige meget hvor i verden man er og så får man sig en masse fantastiske oplevelser.

Når først du er kommet i gang med løb som motionsform, så er det svært at stoppe igen.

Har du mod på at løbe med i Vejle IF?

Efter løbeskolen hvordan skal du så fortsætte med at løbe?

for dig selv eller med kæresten sammen med manden/konen eller veninder/venner/ eller kollegaer. Du kunne også vælge at fortsætte i Vejle IF.

Hvis du starter i Vejle IF, kommer du ind i et fællesskab hvor fællesnævneren er løb. Du vil som medlem i Vejle IF kunne drage fordel af at der er løbere på alle niveauer. Det betyder at der altid er nogen at træne med, selvom du ender som hardcore maraton freak, eller den sejeste triatlonudøver.

At være medlem af en klub gør naturligvis at der er faste tidspunkter, der trænes på (tirsdage) ligeledes starter ruterne typisk fra Vejle Stadion. Dog vil der være enkelte hold der træner mod bestemte løb som kan træne andre steder.

Vejle IF har fast klubtræningsaften hver tirsdag kl. 18.30, hvor alle mødes ved klubhuset på Helligkildes vej 2.

Som medlem af Vejle IF har du mange medlemsfordele – bl.a.

- Rabat ved deltagelse i VIF's egne løb
- 10 % rabat hos Sport 24
- specielle medlemspris til behandlinger i VIF's sundhedscenter
- specielle medlemspriser til kostvejledning i VIF's sundhedscenter

- sociale arrangementer, spændende foredrag, klubfester og udlandsrejser

spørgsmål vedr. Medlemskab sendes til: klubchef@vejle-if.dk eller på 31 21 86 70



1 mdr. "gratis"

Efter løbeskolen og inden du skal beslutte dig om du ønsker at fortsætte i Vejle If er du velkommen til at deltage i klubbens fællestræningsaftener (tirsdag aften).

Efter løbeskolen er næste hold 7.15 holdet der løber ca. 5-7 km i tempoet 7.15 pr. Km.

Næste hold er 7.00 der løber 7-8 km i tempoet 7.00 pr. Km

Næste hold er 6.30 der løber 7-10 km i tempoet 6.30 pr. Km

Næste hold er 6.00 der løber 7-10 km i tempoet 6.00 pr. Km

Næste hold er 5.30 der løber 10-15 km i tempoet 5.30 pr. Km

Næste hold er 5.00 der løber 10-15 km i tempoet 5.00 pr. Km

Intervalholdet – der er for hurtige og garvede løbere

Alle løbehold i klubben styres af en "løbekammerat" en rutineret løber (ikke en træner), men bestemt rutineret nok til at hjælpe dig.

En "løbekammerat" der er ansvarlig for et hold, forlader dig ALDRIG. I følges ad hele vejen og "løbekammeraten" sikrer at i alle kommer til Klubhuset.

Køleskabsskema - A-holdet 2016

Uge	Dag	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	L	G	Lab min.	Gang min.	I alt min.	Genn. fart
13	29-03-2016	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	7	12	19	
13	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	9	12	21	
13	3	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	9	12	21	
14	05-04-2016	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	10	12	22	
14	5	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	12	12	24	
14	6	2	1	1	2	2	1	1	2	2	3	2	2	1	1	1	12	12	24	
15	12-04-2016	2	1	1	1	1	3	2	2	2	3	2	2	1	1	1	13	12	25	
15	8	2	1	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	1	2	1	16	13	29	
15	9	2	2	2	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	1	2	15	14	29	
16	19-04-2016	1	2	2	2	2	2	1	4	2	2	2	3	2	1	2	16	14	30	
16	11	1	2	1	2	2	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	17	14	31	
16	12	1	2	1	3	2	3	2	4	2	2	2	3	2	1	2	18	14	32	
17	26-04-2016	1	2	1	2	2	3	2	4	2	3	2	3	2	2	2	19	14	33	
17	14	1	2	1	2	2	3	2	4	2	3	1	3	2	3	2	20	13	33	
17	15	1	2	2	3	2	4	2	3	2	4	2	3	1	2	1	21	13	34	
18	03-05-2016	1	2	1	3	2	3	2	5	2	3	2	3	2	3	1	22	13	35	
18	17	1	2	1	3	1	4	2	5	2	3	1	3	1	3	1	23	10	33	
18	18	1	3	2	4	2	4	2	5	2	4	1	3	1	2	1	25	12	37	
19	10-05-2016	1	4	2	4	2	5	1	5	2	4	2	3	1	2	1	27	12	39	
19	20	1	4	2	4	2	4	1	6	2	4	1	3	1	3	1	28	11	39	
19	21	1	4	1	4	2	6	2	4	2	4	1	4	1	3	1	29	11	40	
20	17-05-2016	1	4	2	5	1	5	2	6	2	4	1	4	1	4	1	32	11	43	
20	23	1	4	2	5	1	5	2	7	2	4	1	4	1	4	1	33	11	44	
20	24	1	4	2	5	2	6	2	7	2	4	1	6	1	3	1	35	12	47	
21	24-05-2016	1	4	1	5	2	6	2	7	2	5	1	5	1	4	1	36	11	47	
21	26	1	4	1	5	2	5	2	8	2	5	1	5	1	5		37	10	47	
21	27	1	4	1	5	1	6	2	6	2	8	1	5	1	4		38	9	47	
22	31-05-2016	1	5	1	6	1	6	2	7	2	10	1	5				39	8	47	
22	29	1	5	1	8	1	7	2	7	2	10	1	4				39	8	47	
22	30	1	5	1	6	2	9	2	6	1	8	1	5				39	8	47	
23	07-06-2016		5	1	8	2	12	2	6	1	6	1	3				40	7	47	
23	32		5	1	8	2	12	2	8	1	7						40	6	46	
23	33		6	1	8	2	12	2	8	1	6						40	6	46	
24	14-06-2016		6	1	10	2	14	2	9								39	5	44	
24	35		7	1	10	2	14	2	9								40	5	45	
24	36		7	1	12	2	14										33	3	36	
25	21-06-2016		8	1	13	1	14										35	2	37	
25	38		10	1	14	1	14										38	2	40	
25	39		12	1	15	1	14										41	2	43	
26	28-06-2016		12	1	14	1	15										41	2	43	
26	38		12	1	14	1	15										41	2	43	
26	39		12	1	14	1	15										41	2	43	