

1/2 marathon pulstræning

Få en bedre løbeøkonomi og løb hurtigere

SMT starter pulstræning til 1/2 marathon, hvor SMT'ere på alle niveauer kan være med.

Målet er:

1. At lære at løbe i pulszoner.
2. At forbedre sin 1/2 marathon-tid afsluttende med deltagelse i Taulov 1/2 marathon - Søndag den 21. marts 2010.
I dette løb deltager ca. 700 løbere.

For at få lidt konkurrencetræning inden Taulov er der lagt 2 runder af DANISCO CUP'en i Århus ind i programmet – distance 10 km. Derfor ikke lørdagstræning dagen før disse 2 konkurrencer.

Vi starter i uge 45 - Lørdag den 7. november kl. 10:00 ved Østre Søbad, hvorefter vi laver vi en max.-pulstest i Vesterskoven. Pulsur medbringes.

Så har vi vores max-puls og kan derefter udregne vore pulszoner efter denne formel:

$$\frac{(\text{Max-puls minus hvilepuls}) \times (\% \text{ af max-puls})}{100\%} + \text{hvilepuls}$$

Pulszoner (% af max-puls):

65% = Restitutionstræning

65-75% = Udholdenhedstræning

75-85% = Aerob, moderat træning

85-95% = Konditions- og anaerob træning

95-100% = Syretræning

Efter max-pulstesten løber vi over til klubhuset "DOWN UNDER", hvor trænerteamet kort vil gi' en orientering om projektet.

Herefter trænes forskellige former for tempoløb tirsdage kl. 18:00 til klubtræningen og lørdage kl. 10:00 fra badehusene ved Østre Søbad.

Yderligere selvtrænes distanceløb torsdage (kan gøres til klubtræningen!) og restitutionssløb evt. onsdage og søndage.

Den første lørdag i måneden (undtagen i marts hvor vi løber lørdag den 13. marts) mødes vi ved den runde P-plads ved Iskælderdaalen/Restaurant Skovbakken på Sejsvej for at træne i Nordskoven.

Indtil nytår er der grundtræning med en del vægt på bakketræning (forbedrer udholdenhed og styrke) og ellers distanceløb og restitutionssløb.

I denne periode værner vi os til at træne i de forskellige pulszoner.

Efter nytår vil vi - udover distance- og restitutionssløb - løbe intervaller og tempoture.

Her er træningen lidt hårdere, så her er torsdage og evt. restitutionsdage onsdage og søndage vigtige, da vi her virkelig skal holde pulsen nede.

Træningen vil foregå med pulsur med udgangspunkt i max-pulstesten den 7. november.

Ruterne vil være tilgængelige på www.smt-silkeborg.dk, og så vidt muligt vil der være mindst 1 træner med pr. gang.

Ved de fleste tirsdag-lørdagstræninger løbes roligt ud til stedet, hvor der løbes runder og roligt hjem igen.

Den samlede distance pr. træning vil være 12-15 km.

Sådan træner vi:

Tirsdage: Tempoløb 12-15 km - 80-90%

Onsdage: Restitutionsløb 5-7 km – 65% (Selvtræning)

Torsdage: Distanceløb 12-15 km – 65-70% (Med SMT eller Selvtræning)

Lørdage: Tempoløb 12-15 km – 80-90%

Søndage: Restitutionsløb 5-7 km – 65% (Selvtræning)

Er du vant til 3 x løb om ugen, men gerne vil have 1-2 ekstra dage på, så husk kun at øge med 10% i km-mængden om ugen., og det vil så blive restitutionsløb

Så det vil i starten være 1 ekstra dag om ugen.

Lørdag den 7. nov. Max-pulstest. Mindestenen i Vesterskoven.

2 x op til skovfogedboligen.

Tirsdag den 10. nov. Bakk løb ved Sygehuset / Århusbakken. 30 min. 80-85%

Lørdag den 14. nov. Bakk løb + 8-tals runder ved Savværket i Kobskoven. 30 min. 80-85%.

(For at sammenligne sluttiden løbes denne rute også tirsdag d. 20. februar).

Tirsdag den 17. nov. Bakk løb Ved Grønningen + Vesterbakken runder. 30 min. 80-85%.

Lørdag den 21. nov. Bakk løb + runder ved Aggerholm. 30 min. 80-85%

Tirsdag den 24. nov. Bakk løb + runder ved Rådhusstræde-Vestergade-Hostrupsgade-Søgade. 30 min. 80-85%.

Lørdag den 28. nov. Bakk løb + runder Østerskoven. 30 min. 80-85%.

Tirsdag den 1. dec. Bakk løb + runder H.C. Andersens Vej-Grundtvigsvej-Brorsonsvej.

30 min. 80-85%

Lørdag den 5. dec. Bakk løb i Nordskoven. Trappeløb ved Langdalen. Rævebakken-Langdalen frem-og-tilbage løb. 30 min. 80-85%.

Tirsdag den 8. dec. Sølystvej/Vestergadehallen/Søvej Sølystvej. 5,2km tempoløb. 80-85%.

(For at sammenligne sluttiden løbes denne rute også tirsdag den 9. februar 2010).

Lørdag den 12. dec. Distanceløb. Østre – Hvide hus – Paradisvejen til venstre. 35 min. ud -.

35 min. hjem. 65-70%.

Tirsdag den 15. dec. Bakk løb + runder Århusbakken-Drosselvej. 30 min. 80-85%.

Lørdag den 19. dec. Bakk løb + Uraniehus runder. 3 omgange mod uret. 2 omgang med uret. 80-85%.

Tirsdag den 22. dec. Bakk løb + runder Bakkevænget. 30 min. 80-85%.

Selvtræning i julen:

Torsdag den 24. dec. Distanceløb 12 km. Tempo 65-70%

Lørdag den 26. dec. Restitutionsløb 5-7 km. Tempo 65%.

Tirsdag den 29. dec. Distanceløb 12 km. Tempo 65-70%

Torsdag den 31. dec. Nytårs 1/2 marathon Herning.

(Forsøg at løbe 0-10 km i pulszone 75-80%, 10-20 km i pulszone 80-85% og sidste km i max fart)

Lørdag den 2. jan 2010. Tempoløb fra top af Rævebakken til vej til højre før Korsdal-kryds. Hold til højre hele tiden indtil Rævebakken. 30 min. 80-85%.

Tirsdag den 5. jan. Interval 5 x 1000 m Gjernstien. 3 intervaller med 80-85%, 2 med 85-90%. Jog 2 min.

Lørdag den 9. jan. Runder O-ringen. 2 runder O-ringen 80-85% + 2 runder bakker 85-90%.

Tirsdag den 12. jan. 15 min. ud - hurtigere hjem 85-90%.

Ruten: Vestergadehallen/Kalgårdsvej-tunnel-Sdr.Ringvej-Herningvej-Lysbrogade-Ringvej.

Lørdag den 16. jan. Indelukket Camping rundt. 5 x 1200 m. Jog 2 min. 85-90%.

Tirsdag den 19. jan. 3-vejs interval. Start Skovfogedvej/Herningvej, Lysbro.

6 x 4 min. (2 min. ud – 2 min. hjem). 2 x hver vej.

4 x med 80-85% og 2 x med 85-90%. Jog 2 min.

Lørdag den 23. jan. Skovfogedboligen-Langelinie-Gasvejen-Mindesten-skovfogedboligen.

2 x 2,5 km. 1 runde 80-85%, 1 runde 85-90%. Jog 2 min.

Tirsdag den 26. jan. Århusvej/Hjejlevej/Tranevej. Runden er 900 m. Tempoløb 80-85%. 6 runder uden pause.

Lørdag den 30. jan. Sejs Snævring. 2 x 3 km. 80-85%. Jog 2 min.

Tirsdag den 2. feb. Vestergadehallen. 1500 m runder.

3 runder med 80-85%. 1 runde med 85-90%. Jog 2 min.

Lørdag den 6. feb. Runder + ud/hjem sløjfe Skovriderens Vej. 30 min. 80-85%

Tirsdag den 9. feb. Sølystvej/Vestergadehallen/Søvej Sølystvej. 5,2km tempoløb. 80-85%.

Søndag den 14. feb. DANISCO CUP 3 – Brabrand sø rundt – 5 eller 10 km.

Tirsdag den 16. feb. 3-vejs interval. Start Skovfogedvej/Herningvej, Lysbro.
6 x 4 min. (2 min. ud – 2 min. hjem). 2 x hver vej.
2 x med 80-85% og 4 x med 85-90%. Jog 2 min.

Lørdag den 20. feb. Bakkeløb + 8-tals runder ved Savværket i Kobskov. 30 min. 80-85%.

Tirsdag den 23. feb. 8-talsløb. Silkeborg Stadion rundt. 5x1200 m. 85-90%. 2-mands hold.
Jog Vejlbovej-Bredgade-Sanatorievej-Aldersrovej.

Lørdag 27. feb. Tempoløb Sejs Snævring. 6 km. 80-85%.

Tirsdag den 2. marts. Interval Lysbro (Skovfogedvej-Skovløbervej-Skovbrynet-Herningvej)
7 x 900 m. Jog 2 min. 85-90%.

Søndag den 7. marts. DANISCO CUP 4. Århus stadion. 10 km.

Tirsdag den 9. marts. Herningvej. Interval 6 x 1000 m. 85-90%. Jog 2 min.

Lørdag den 13. marts. Uglesø rundt. 80-85%. 4 x 1660 m. Jog 2 min.

Tirsdag den 16. marts. Gjernstien. Interval 3 x 1000 m. Jog 2 min. 80-85%

Søndag den 21. marts. Taulov 1/2 marathons.

Med sportslig hilsen

Kaj Nielsen, Bjarne Andersen og Søren Peter Kunø