

Lidt om sprint: (både kortere sprint – længere sprint – 800 m) – jo længere så tænkt også mere på punkterne 2 og/eller 3.

(Det her er tidlige skrevet til nogle af de unge, og så har jeg rettet lidt til på det.)

2 veje, der fører til hurtigere løb, er længere skridt og hurtigere skridt.

Så er der også starten/accelerationen – at man kommer hurtigt op i fart.

Løbestilen: fødderne skal pege lige fremad. Brug armene – ikke holde dem for højt og heller ikke for lavt. Også noget med smidighed.

Og så skal man have ”kondition” nok til at kunne holde farten hele vejen.

Starter: og det behøver ikke altid at være fra startblok (f.eks. 3 punkts starter, hvor man støtter på fødderne + den ene hånd – den anden arm holdes bagud) eller stående starter

Længere skridt: Det må selvfølgelig ikke blive af den slags lange skridt (3-springsagtigt), man laver, når man har svært ved at nå hækken – det skal selvfølgelig være sprintagtigt.

Hvordan: knæet skal løftes op (ikke som løb med høje knæløftninger), så bliver skridtene automatisk længere. Det kan trænes som vi nogen gange gør ved stigningsløb: Start med høje knæløftninger, falde mere og mere forover og løbe fremad, hvor man stadig bruger at tvinge knæene fremad. (måske 50-60m)

Løbespring: man styrker sit afsæt, hvorved skridtene bliver længere

Løbe op ad svag stigning.

Hurtigere skridt: Det er det sværeste. Man kan lave startøvelser –. Så tænker man kraftigt på at bevæge benene så hurtigt som muligt.

Det samme kan man gøre på en svag bakke nedad. Du skal lige i gang, og så tænker du simpelthen på at bevæge benene så hurtigt som muligt – det behøver ikke at være lange skridt, men må heller ikke være museskridt. – det kaldes ”legspeed”.

Noget du også kan gøre derhjemme eller på ferie (altså ud over træningen i klubben):

Du bestemmer selv hvor ofte, men pas på ikke at overdrive og tænk også på, hvis du skal i konkurrence – Hvor du bruger nogle af de elementer, jeg lige har nævnt.

1.

tage en opvarmningstur, hvor du tænker på stilen.

Så laver du strækøvelser mm (smidighed),

så laver du nogle stigningsløb,

så nogle startøvelser.

Så finder du en lille bakke til løb både op og ned (hvis det er muligt),
og endelig tager du nogle løbespring,
Eventuelt 2-3 spurter (omkring 80 m)
og så jogger du af, strækker ud.

Måske skal du ikke tage det hele på en gang – det tager måske fra 30 minutter til 60 minutter.

2.

Du kan også, hvis du løber en lidt længere tur, gøre det med bakkerne (opad, nedad) – eller i stedet lave nogle stigningsløb undervejs. Du skal evt sætte farten ned, når du nærmer dig stedet, hvor du vil lave stigningsløbet.

3.

God opvarmning. Så nogle hurtige, hårde ca. 200 m (f.eks 4 stk med nogle minutters pause, sådan at du hverken er helt frisk eller helt træt, når du starter den næste) og så jogning indtil du er rimeligt klar: Så 4 minutters hårdt løb – derefter afjogning

Helge