

Hurtighedstest

Inden du starter

Du bør med fordel teste din fysiologiske kapacitet inden du påbegynder et træningsforløb. På den måde kan du se, hvordan du klarer dig i forhold til de gældende optagelseskrav. Samtidig kan du bedre tilrettelægge din træningsplan frem mod de fysiske optagelsesprøver. Det er en god ide at teste hele den "fysiske prøve for ansøgere til politiet" regelmæssigt, så du har et indblik i din udvikling og kan fokusere og tilpasse din træning i forhold til dine målsætninger. Husk altid at gennemføre hele den "fysiske prøve for ansøgere til politiet" i den korrekte rækkefølge. Det giver det mest retvisende billede af dit niveau i forhold til prøven.

Opvarmning

Du bør altid starte med en opvarmning på ca. 15 min. Her bør de første 10 min være en generel opvarmning af kroppens muskulatur, og derefter bør du lave en specifik opvarmning, som er målrettet de muskelgrupper du skal bruge i dit træningspas.

Træningsplanlægning

Din træning i hurtighed bør bestå af selve hurtighedstesten og støtteøvelser. Eksempler på støtteøvelser til længdespring er:

- Starttræning – Korte sprintdistancer, som skal øge din accelerationsevne. Husk udgangsposition som til prøven
- Front squats – Øvelse som styrker din core og lårmuskulatur
- Squats – Styrker din lår- og sædemuskulatur
- Vendinger – Korte sprintdistancer med vendinger, som skal øge din accelerationsevne og retningskift

Hurtighedstesten er også en teknisk disciplin. Fokuser derfor også på teknikken i dine starter og vendinger. Tekniske fokuspunkter er:

- Lang oprejsning og aktivt armtræk – Fokuser på aktivt armtræk fra startpositionen og pas på med at rette din overkrop op for hurtigt
- Vendinger/retningskift – Fokuser på hurtigst muligt at passere keglen. Træn dine retningskift og vendinger. Husk et lavt tyngdepunkt ved keglen

Hurtighedstest/Længdespring – Eksempel på træningssekema

Nedenstående skema er vores oplæg til, hvordan du kan tilrettelægge tre ugentlige træningspas med henblik på at blive klar til hurtighedstesten og/eller længdespring.

For at kunne gennemføre hurtighedstesten og længdespring bedst muligt, bør du sikre dig, at du har varmet grundigt op, så du undgår skader i forbindelse med træningen af starter, hurtige accelerationer, nedbremsninger, retningskifte og eksplosiv træning.

Træningen udføres bedst indendørs på et plant, skridsikkert gulv.

Fokuspunkter: eksplosiv træning, lår/sædemuskulatur

Tid		Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
10 min.	Opvarmning	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 10 Burbees 10 Lunges med hvert ben 45 sek. planke 10 Squats 30 sekunders pause, gentag x 2	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 10 Jumpsquats 10 Hofteløft 10 Lunges med hvert ben 10 Mountainclimbers 30 sekunders pause - gentag x 2	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 45 sek. planke 10 Jumpsquats 10 Squats 10 Burbees 30 sekunders pause, gentag x 2
10 min.	Del 1	Squats Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg yderligere belastningen, hvis du kan) 2 min. pause imellem hvert sæt.	Box jumps – vælg 1 af 3 nedenstående Boxjump lav kasse 3 sæt af 10 gentagelser 1 min. pause imellem hvert sæt Boxjump høj kasse 3 sæt af 10 gentagelser 1 min. pause imellem hvert sæt Boxjump lav kasse, men med afsæt længere væk fra kassen 3 sæt af 10 gentagelser 2 min. pause imellem hvert sæt	Squats Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg yderligere belastningen, hvis du kan) 2 min. pause imellem hvert sæt.
15 min.	Del 2	Front squats Brug omkring den samme belastning som din 12RM belastning i alm. squat 1 sæt = 6-8 gentagelser 2 sæt = 4-6 gentagelser 3 sæt = 2-4 gentagelser 2 min. pause imellem hvert sæt.	Længdespring som i test Stående længdespring 4-5 spring med maksimum intensitet Fokus er at kigge op og trække med armene	Løb hvor tempo øges til max: 60-80 meter 3 min pause Gentag x 3 Spurt: 20 meter 3 min. pause Gentag x 3
10 min.	Del 3	Hurtighedsløb som i test Hvis muligt lav hurtighedstesten 2-3 gange. Fokus er vendinger. Se politiskolen.dk	Lunges med udfald på skiftevis h. og v. ben Brug kettlebells i begge hænder eller vægtskive holdt foran bryst for at øge belastningen. 3 sæt af 10 gentagelser 2 min pause imellem hvert sæt	Længdespring som i test Stående længdespring 4-5 spring med maksimum intensitet Fokus er at kigge op og trække med armene

Længdespring

Inden du starter

Du bør med fordel teste din fysiologiske kapacitet inden du påbegynder et træningsforløb. På den måde kan du se, hvordan du klarer dig i forhold til de gældende optagelseskrav. Samtidig kan du bedre tilrettelægge din træningsplan frem mod de fysiske optagelsesprøver. Det er en god ide at teste hele den "fysiske prøve for ansøgere til politiet" regelmæssigt, så du har et indblik i din udvikling og kan fokusere og tilpasse din træning i forhold til dine målsætninger. Husk altid at gennemføre hele den "fysiske prøve for ansøgere til politiet" i den korrekte rækkefølge. Det giver det mest retvisende billede af dit niveau i forhold til prøven.

Opvarmning

Du bør altid starte med en opvarmning på ca. 15 min. Her bør de første 10 min være en generel opvarmning af kroppens muskulatur, og derefter bør du lave en specifik opvarmning, som er målrettet de muskelgrupper du skal bruge i dit træningspas.

Træningsplanlægning

Din træning i længdespring bør bestå af både stående længdespring med samlet afsæt og støtteøvelser. Eksempler på støtteøvelser til længdespring er:

- Box jumps – Hop med forskellig højde og afstand til kassen
- Front squats – Øvelse som styrker din core og lårmuskulatur
- Squats – Styrker dine lår- og sædemuskulatur

Stående længdespring med samlet afsæt er også en teknisk disciplin. Fokuser derfor også på teknikken i dit spring. Tekniske fokuspunkter er:

- Læn dig ind i springet – Det er vigtigt, at du i afsætsøjeblikket læner dig fremad. Fokuser derfor på at kigge op og længere frem end der, hvor du vil springe til.
- Armtræk – Det er vigtigt, at du bruger dine arme aktivt til at trække dig med frem i afsætsøjeblikket
- Benenes bane i springet – Det er vigtigt, at du tænker på, at dine ben skal op under dig selv og langt frem i din svævefase. På den måde får du trænet din evne til at holde balancen i landingen, så du undgår at falde på grund af bagvægt

Hurtighedstest/Længdespring – Eksempel på træningssekema

Nedenstående sekema er vores oplæg til, hvordan du kan tilrettelægge tre ugentlige træningspas med henblik på at blive klar til hurtighedstesten og/eller længdespring.

For at kunne gennemføre hurtighedstesten og længdespring bedst muligt, bør du sikre dig, at du har varmet grundigt op, så du undgår skader i forbindelse med træningen af starter eksplosiv træning.

Træningen udføres bedst indendørs, på et plant, skridsikkert gulv.

Fokuspunkter: lår/sædemuskulatur, eksplosiv træning

Tid		Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
10 min.	Opvarmning	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 10 Burbees 10 Lunges med hvert ben 45 sek. planke 10 Squats 30 sekunders pause, gentag x 2	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 10 Jumpsquats 10 Hofteløft 10 Lunges med hvert ben 10 Mountainclimbers 30 sekunders pause - gentag x 2	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 45 sek. planke 10 Jumpsquats 10 Squats 10 Burbees 30 sekunders pause - gentag x 2
10 min.	Del 1	Squats Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg yderligere belastningen, hvis du kan) 2 min. pause imellem hvert sæt.	Box jumps – vælg 1 af 3 nedenstående Boxjump lav kasse 3 sæt af 10 gentagelser 1 min. pause imellem hvert sæt Boxjump høj kasse 3 sæt af 10 gentagelser 1 min. pause imellem hvert sæt Boxjump lav kasse, men med afsæt længere væk fra kassen 3 sæt af 10 gentagelser 2 min. pause imellem hvert sæt	Squats Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg yderligere belastningen, hvis du kan) 2 min. pause imellem hvert sæt.
15 min.	Del 2	Front squats Brug omkring den samme belastning som din 12RM belastning i alm. squat 1 sæt = 6-8 gentagelser 2 sæt = 4-6 gentagelser 3 sæt = 2-4 gentagelser 2 min. pause imellem hvert sæt.	Længdespring som i test Stående længdespring 4-5 spring med maksimum intensitet Fokus er at kigge op og trække med armene	Løb hvor tempo øges til max: 60-80 meter 3 min. pause Gentag x 3 Spurt: 20 meter 3 min. pause Gentag x 3
10 min.	Del 3	Hurtighedsløb som i test Hvis muligt lav hurtighedstesten 2-3 gange. Fokus er vendinger. Se politiskolen.dk	Lunges med udfald på skiftevis h. og v. ben Brug kettlebells i begge hænder eller vægtskive holdt foran bryst for at øge belastningen. 3 sæt af 10 gentagelser 2 min. pause imellem hvert sæt	Længdespring som i test Stående længdespring 4-5 spring med maksimum intensitet Fokus er at kigge op og trække med armene

Kropshævninger

Inden du starter

Du bør med fordel teste din fysiologiske kapacitet inden du påbegynder et træningsforløb. På den måde kan du se, hvordan du klarer dig i forhold til de gældende optagelseskrav. Samtidig kan du bedre tilrettelægge din træningsplan frem mod de fysiske optagelsesprøver. Det er en god ide at teste hele den "fysiske prøve for ansøgere til politiet" regelmæssigt, så du har et indblik i din udvikling og kan fokusere og tilpasse din træning i forhold til dine målsætninger. Husk altid at gennemføre hele den "fysiske prøve for ansøgere til politiet" i den korrekte rækkefølge. Det giver det mest retvisende billede af dit niveau i forhold til prøven.

Opvarmning

Du bør altid starte med en opvarmning på ca. 15 min. Her bør de første 10 min være en generel opvarmning af kroppens muskulatur, og derefter bør du lave en specifik opvarmning, som er målrettet de muskelgrupper du skal bruge i dit træningspas.

Træningsplan og RM (Repetition Maximum)

Din træning i kropshævninger bør bestå af både kropshævnings-øvelsen og støtteøvelser. Eksempler på støtteøvelser til kropshævning er:

- Pull downs – Vertikalt træk til bryst i maskine
- Bent over rows – Træk med frivægte til bryst fra let foroverbøjet position
- Seated pulley rows – Horisontalt træk i maskine
- Træningselastikker – Brug træningselastikker i kropshævningsøvelsen for at mindske belastningen

Støtteøvelserne kan bruges til træningsvariation, men det er kropshævere, som skal være din primære øvelse. Sørg altid for, at teknikken på dine øvelser er gode inden du går i gang med at bruge vægt. Du finder mange teknikvideoer på nettet, men det er bedre, hvis du kan få vejledning af personale i dit fitnesscenter eller personer i din omgangskreds, som kender til styrketræning.

Repetition maximum (RM) er et udtryk for en given arbejdsbelastning. Hvis du eksempelvis i pull downs med 60 kg kan udføre øvelsen lige akkurat 10 gange med korrekt teknik, så er din 10 RM for pull downs 60 kg. Det er vigtigt at kende din RM, når du gerne vil forbedre din styrke.

Kropshævninger (mænd) – Eksempel på træningsskema

Nedenstående skema er vores oplæg til, hvordan du kan tilrettelægge tre ugentlige træningspas, med henblik på at blive klar til at udføre testen med kropshævninger.

For at kunne gennemføre testen med kropshævninger bedst muligt, bør du sikre dig, at du har varmet grundigt op, herunder særligt overkroppen.

Fokuspunkter: Øvre ryg. Sekundært: Biceps

Tid		Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
10 min.	Opvarmning	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 10 Burbees 10 Armstrækkere 30 sek. planke 4 x 10 sek. frø. Vægt på armene 15 – 30 sekunders pause - gentag x 2	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 10 Sprællemænd 10 Englehop 10 Armstrækkere 30 sek. planke 15 – 30 sekunders pause - gentag x 2	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 10 Mountainclimbers 10 Englehop 10 Armstrækkere 4 x 10 sek frø. Vægt på armene 15 – 30 sekunders pause - gentag x 2
15 min.	Del 1	Front pulldowns (Vertikalt træk til bryst) Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg belastningen yderligere, hvis du kan) 2 min. pause imellem hvert sæt	Seated pulley rows (Horisontalt træk til bryst) Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg belastningen yderligere, hvis du kan) 2 min. pause imellem hvert sæt	Front pulldowns (Vertikalt træk til bryst) Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg belastningen yderligere, hvis du kan) 2 min. pause imellem hvert sæt
15 min.	Del 2	Kropshævninger med elastikker Lav max antal x 3 2 min. pause imellem hvert sæt	Kropshævninger Lav max antal x 3 2 min. pause imellem hvert sæt	Hop op – sænk dig langsomt ned. Lav 8 gentagelser x 3 2 min. pause imellem hvert sæt

Kropshævninger (kvinder) – Eksempel på træningsskema

Nedenstående skema er vores oplæg til, hvordan du kan tilrettelægge tre ugentlige træningspas, med henblik på at blive klar til at udføre testen med kropshævninger.

For at kunne gennemføre testen med kropshævninger bedst muligt, bør du sikre dig, at du har varmet grundigt op, herunder særligt overkroppen.

Fokuspunkter: Øvre ryg. Sekundært: Biceps og core-muskulatur

Tid		Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
10 min.	Opvarmning	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 10 Burpees 10 Armstrækkere 45 sek. planke 2 x 10 sek. frø. Vægt på armene 15 – 30 sek. pause - gentag x 2	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 10 Sprællemænd 10 Englehop 10 Armstrækkere 45 sek. planke 15 – 30 sek. pause - gentag x 2	Roning eller løb i moderat tempo. Lav derudover: 10 Mountainclimbers 10 Englehop 10 Armstrækkere 2x30 sek. sideplanke 15 – 30 sek. pause - gentag x 2
15 min.	Del 1	Seated pulley rows (Horisontalt træk til bryst) Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg yderligere belastningen hvis du kan) 2 min. pause imellem hvert sæt.	Front pulldowns (Vertikalt træk til bryst) Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg yderligere belastningen hvis du kan) 2 min. pause imellem hvert sæt.	Seated pulley rows (Horisontalt træk til bryst) Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg yderligere belastningen hvis du kan) 2 min. pause imellem hvert sæt.
15 min.	Del 2	Kropshævninger som i test Lav max antal x 3 2 min. pause imellem hvert sæt	Kropshævninger i pull-up stativ med elastikker Lav max antal x 3 2 min. pause imellem hvert sæt	Kropshævninger som i test Lav max antal x 3 2 min. pause imellem hvert sæt

Bænkpres

Inden du starter

Du bør med fordel teste din fysiologiske kapacitet inden du påbegynder et træningsforløb. På den måde kan du se, hvordan du klarer dig i forhold til de gældende optagelseskrav. Samtidig kan du bedre tilrettelægge din træningsplan frem mod de fysiske optagelsesprøver. Det er en god ide at teste hele den "fysiske prøve for ansøgere til politiet" regelmæssigt, så du har et indblik i din udvikling og kan fokusere og tilpasse din træning i forhold til dine målsætninger. Husk altid at gennemføre hele den "fysiske prøve for ansøgere til politiet" i den korrekte rækkefølge. Det giver det mest retvisende billede af dit niveau i forhold til prøven.

Opvarmning

Du bør altid starte med en opvarmning på ca. 15 min. Her bør de første 10 min være en generel opvarmning af kroppens muskulatur, og derefter bør du lave en specifik opvarmning, som er målrettet de muskelgrupper du skal bruge i dit træningspas.

Træningsplan og RM (Repetition Maximum)

Din træning i bænkpres bør bestå af både bænkpresøvelsen og støtteøvelser. Eksempler på støtteøvelser til bænkpres er:

- Dumbbell chest press. Bænkpresøvelsen med løse håndvægte
- Kabelpres. Kan udføres både stående og siddende
- Incline & decline bench press. Bænkpresøvelsen med skråbænk.

Støtteøvelserne kan bruges til træningsvariation, men det er bænkpresøvelsen, som skal være din primære øvelse. Sørg altid for, at teknikken er korrekt inden du går i gang med at bruge vægt. Du finder mange teknikvideoer på nettet, men det er bedre, hvis du kan få vejledning af personale i dit fitnesscenter eller personer i din omgangskreds, som kender til styrketræning.

Repetition maximum (RM) er et udtryk for en given arbejdsbelastning. Hvis du eksempelvis i bænkpres med 60 kg kan udføre øvelsen lige akkurat 10 gange med korrekt teknik, så er din 10RM for bænkpres 60 kg. Det er vigtigt at kende din RM, når du gerne vil forbedre din styrke.

Bænkpres – eksempel på træningsskema

Nedenstående skema er vores oplæg til, hvordan du eksempelvis kan tilrettelægge tre ugentlige træningspas med henblik på at blive klar til bænkpres. Øvelserne tager udgangspunkt i, hvad man forvente af maskiner i et normalt fitness center. Det kan være en god ide at få en makker eller tilfældig til at spotte dig. Både så du kan presse dig selv og stadig har sikkerheden i orden. Det er ingen skam ikke at kunne tage den sidste gentagelse. Brug træningsskemaet i 4-5 uger og ændre derefter i sammensætningen af øvelser.

Fokuspunkter: Brystmuskulaturen. Sekundært triceps.

Tid		Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
10-15 min.	Opvarmning	Få varmen ved let løb eller roning. Lav derudover 10 Armbøjninger med armene forskudt 15 Mountainclimbers 4 x 10 sek frø. Vægt på armene 10-15 bænkpres med tom stang	Få varmen ved let løb eller roning. Lav derudover 10 Burpees 15 Mountainclimbers 10 Armbøjninger med brede arme 10-15 bænkpres med tom stang	Få varmen ved let løb eller roning. Lav derudover 15 Sprællemænd 10 Armbøjninger med brede arme 15 Mountainclimbers 10-15 bænkpres med tom stang
15 min.	Del 1	Kabelpres Find en passende belastning i kabelpresstativet. Fokus er at skubbe begge arme frem samtidig til midt foran brystet. Brug den startvægtsbelastning du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen med mellem 1kg - 2kg vægte) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg belastningen, hvis du kan) 2 min. pause mellem hvert sæt	Armstrækkere Lav armbøjninger med "brede" arme. Her må du gerne have dine ben løftet, på en pilatesbold eller andet. Det kan også laves med vægt placeret på ryggen mellem skuldrene. På den måde har du mere vægt på armene og derved øger du belastningen for din brystmuskulatur 3 sæt af min 12 gentagelser 2 min. pause mellem hvert sæt	Bænkpres Find en passende belastning. Fokus på kontrolleret pres med begge arme samtidig. Startvægtsbelastning er den vægt, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen med mellem 1kg - 2,5kg vægte) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg yderligere belastningen hvis du kan) 2 min. pause mellem hvert sæt
15 min.	Del 2	Bænkpres Find en passende belastning. Fokus på kontrolleret pres med begge arme samtidig. Startvægtsbelastning er den vægt, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen med mellem 1kg - 2,5kg vægte) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg belastningen, hvis du kan) 2 min. pause mellem hvert sæt	Dumbbell press "Bænkpres-øvelsen med håndvægte". Fokus på kontrolleret pres med begge arme samtidig. Startvægtsbelastning er den vægt, hvor du akkurat kan tage 12 gentagelser (12 RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen med mellem 1-2kg) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg belastningen, hvis du kan) 2 min. pause mellem hvert sæt	Kabelpres Find en passende belastning i kabelpresstativet. Fokus er at skubbe begge arme frem samtidig til midt foran brystet. Brug den startvægtsbelastning, hvor du akkurat kan tage 12 getagelser (12RM). 1 sæt = 10-12 gentagelser 2 sæt = 8-10 gentagelser (øg belastningen med mellem 1kg - 2kg vægte) 3 sæt = 6-8 gentagelser (øg belastningen, hvis du kan) 2 min. pause mellem hvert sæt

2400 meter løb

Inden du starter

Du bør med fordel teste din fysiologiske kapacitet inden du påbegynder et træningsforløb. På den måde kan du se, hvordan du klarer dig i forhold til de gældende optagelseskrav. Samtidig kan du bedre tilrettelægge din træningsplan frem mod de fysiske optagelsesprøver. Det er en god ide at teste hele den "fysiske prøve for ansøgere til politiet" regelmæssigt, så du har et indblik i din udvikling og kan fokusere og tilpasse din træning i forhold til dine målsætninger. Husk altid at gennemføre hele den "fysiske prøve for ansøgere til politiet" i den korrekte rækkefølge. Det giver det mest retvisende billede af dit niveau i forhold til prøven.

Borg-skalaen

Borg-skalaen bruges til at kontrollere intensiteten med dit løb. Det er nødvendigt at kunne justere op og ned i intensitet, hvis du ønsker progression i din træning. Borg-skalaen er rigtig god for dig, som ikke er vant til at løbe og ikke bruger pace-tider til at justere intensiteten. Borg-skalaen er et subjektivt træningsværktøj, som skal sikre, at du udøver dit arbejde ved den korrekte intensitet:

Intensitet	Trin	Åndedrætspåvirkning	Effekt og egnethed
Meget let	6 – 10	Ikke forpustet, svært at mærke forskel på intervallerne	Opvarmning og nedvarmning. Begrænset effekt
Lav intensitetstræning	11 – 12	Ikke forpustet – samtale foregår flydende	Begrænset effekt – du kan løbe i dette tempo længe
Moderat intensitetstræning	13 – 14	Forpustet – du kan mærke dit åndedræt, men samtale er mulig	Udholdenhedstræning – du vedligeholder dit nuværende niveau
Høj intensitetstræning	15 – 17	Åndedrætsbesværet – du kan svare med en til to ord	Du forbedrer din nuværende aerobe kapacitet. Effektiv konditionstræning
Meget hård intensitetstræning	17 – 19	Meget hård træning – ingen eller begrænset evne til samtale	Sprinttræning
Maksimal arbejdsbelastning	20	Du hyperventilerer	

Opvarmning

Din opvarmning bør som minimum altid være 10 min. let løb på niveau 10 – 12 på Borg-skalaen.

Træningsplanlægning

Det er vigtigt, at du ikke starter for hårdt ud, så du undgår skader. Derfor skal du være i stand til at kunne løbe moderate distancer uden pauser, før du begynder på et struktureret træningsprogram. Hvis du ikke har løbet før, så anbefaler vi, at du først træner dig op til et niveau, hvor du kan løbe 3 km tre gange om ugen uden pauser undervejs. Start med først at løbe 3 km én gang om ugen uden pauser undervejs i løbet. Når du kan det, så forsøg at løbe 3 km to gange om ugen uden pauser undervejs. Til sidst, når du løber 3 km. tre gange om ugen uden pauser undervejs, så er du klar til at kunne strukturere din træning frem mod at forbedre din løbetid på 2400-meteren.

Pacetider

Vi anbefaler dig, at du løber med tid, så du har styr på din hastighed. Her kan et GPS-ur være en god investering. Vær altid opmærksom på, at der som regel er ustabilitet på selv de bedste GPS-ure. Hvis du derfor vil sikkert i mål, så kan du som mand løbe efter tiden 4:40 - 4:50 pr. km og kvinde 5:20 - 5:30 pr km.

Hvis ikke du løber med GPS ur, så kan du bruge en mobil eller et almindeligt ur til at notere dine tider.

I nedenstående skema kan du se, hvilke pacetider du skal løbe for at opnå en bestemt karakter på 2400m løbet. Tiderne er mere præcise end Borg-skalaen som er subjektiv og afhænger af din dagsform.

Kvinder			Mænd		
Tid mm:ss	Min. pr. km	Karakter	Tid mm:ss	Min. pr. km	Karakter
< 10:30	< 4:22	12	< 09:00	< 3:45	12
10:31 – 11:30	4:23 – 4:47	10	09:01 – 09:40	3:46 – 4:01	10
11:31 – 12:00	4:48 – 5:00	7	09:41 – 10:20	4:02 – 4:19	7
12:01 – 12:40	5:01 – 5:16	4	10:21 – 11:00	4:20 – 4:35	4
12:41 – 13:30	5:17 – 5:37	02	11:01 – 12:00	4:36 – 5:00	02
13:31 – 14:00	5:38 – 5:49	00	12:01 – 12:30	5:01 – 5:12	00
> 14:00	> 5:50	-3	> 12:31	> 5:12	-3

2400 meter løb – eksempel på træningssekema

Nedenstående skema er vores oplæg til, hvordan du eksempelvis kan tilrettelægge 3 ugentlige træningspas med henblik på at blive klar til 2400m løb. Løbet klarlægger ansøgenes aerobe kapacitet og tester ansøgerens udholdenhed. Prøven vil foregå på fladt terræn enten asfalt eller løbebane. Du kan med fordel træne lignende steder og alternativt på stier og blødere underlag for at undgå skader.

Tid		Træningspas 1	Træningspas 2	Træningspas 3
10 min.	Opvarmning	Let løb. Få varmen i ankel og hofted.	Let løb. Få varmen i ankel og hofted	Let løb. Få varmen i ankel og hofted
15 - 30 min.	Specifik træning	<p>3.000m løb</p> <p>Løbet skal foregå i et moderat til højt tempo (Borg 14 – 16). Du skal være forpustet og kun i stand til at formulere korte sætninger i højt tempo.</p>	<p>4 x 1000m løb. med sprint.</p> <p>Løbet skal foregå i moderat tempo (Borg 13–14), mens sprinterne udføres med meget hård belastning (Borg 17-19). Under hvert interval indlægges 3 x 50m sprint.</p> <p>Eks 1. interval (100m moderat løb – 50m sprint – 300m moderat løb – 50m sprint – 300m moderat løb – 50m sprint – 150m moderat løb)</p> <p>2-3 min. pause mellem hvert interval</p>	<p>2.400m løb</p> <p>Test dit nuværende niveau på de 2.400m</p> <p>Husk at skriv din tid ned</p>
10-15min.	Afløb	1 – 2km i let tempo	1 – 2 km i let tempo	1 – 2 km i let tempo