



## Hlaupaáætlun

### Markmið – tilgangur:

Það er mikilvægt að hver og einn finni hjá sér tilgang, skilning og þörf á því að hreyfa sig. Ef viðkomandi hefur ánægju af því sem hann er að gera þá gengur allt betur. Tilgangurinn getur verið mismunandi hjá fólki – einn fer að skokka af því að hann er of þungur, annar til að fá félagsskap, sá þriðji til að líta vel út og þar fram eftir götunum. Það sem skiptir máli er að hver og einn hafi sína eigin ástæðu og sé sátt/ur við hana. Eftir að hafa leiðbeint fjölda fólki um árabíl er niðurstaða mín sú að það sem fólk er í raun að sækjast eftir eru aukin lífsgæði og hamingja. Það er í raun aðalatriðið – að hafa styrk og þol til að geta tekist á við hin ýmsu verkefni. Margir hafa gaman af því að setja sér ákveðin markmið. Þau geta verið margvísleg.

### Æfingaáætlun – markviss hreyfing:

Markmið æfingaáætlunar er að viðkomandi stundi hreyfingu með skipulögðum hætti. Fólk þarf að vera tilbúið að finna hreyfingunni stað í lífsmynstrinu – taka frá ákveðna daga/tíma. Þegar um byrjendur er að ræða er nægilegt að hreyfa sig þrisvar í viku eða annan hvern dag og er þessi áætlun þannig sett upp. Þeir sem eru lengra komnir hreyfa sig oftari, Æfingaáætlun veitir aga og er sérstaklega mikilvæg þegar stefnt er að þátttöku í langhlaupum s.s. 10 km, hálfmaraboni og maraboni. Undirbúningur að slíku verkefni þarf að vera jafn og þéttur þar sem álag eykst smá saman eftir getu og stöðu viðkomandi. Að stefna að tilteknu markmiði skerpir á fókusinum sem gerir undirbúninginn skemmtilegri. Gott er að halda æfingadagbók. Þá er auðveldara að fylgjast með framförum.

### Æfingamagn – þjálfun:

Mikilvægt er að hafa vald á því sem maður er að gera. Þannig kemur gagnað og gamanið. Ef maður fer of geyst í æfingar er hættu á því að meiðsli og ofþreyta geri vart við sig. Uppbygging langhlaupaþols þarf að vera jöfn og þétt. Best er að hafa hlauparútnuna eins fasta og hægt er, en auðvitað verður að vera sveigjanleiki fyrir hendi. Álag í æfingum á að aukast smá saman.

### Styrktaræfingar:

Æskilegt er að gera styrktaræfingar 1x í viku, þess vegna 2x í viku yfir vetrartímann þegar gæði hlaupaæfinga úti eru takmörkuð. Gæti verið eftir léttu hlaupaæfingu (4-8 km). Ef á frídegi þá er æskilegt að hita upp ca 2-3 km á bretti eða 5-8 km á þrekhljóli áður en farið er í styrktaræfingarnar. Rétt er fyrir hlaupara að miða þyngdir við 15-20 endurtekningar. Skipta æfingunum eftir vöðvahópum þ.e. eftir æfingu á hendur kemur æfing á fætur, síðan maga o.s.frv. Hlauparar þurfa að byggja upp alhliða vöðvaúthald og ekki síður liðleika (hreyfiferil)

### Þolinmæði:

Framfarir eru ekki stöðugar. Verðum að vera viðbúin því að stundum gengur ekki vel. Bætingar koma oft í stökkum. Gott að hafa í huga að maður er alltaf að leggja inn á bankann með hverri æfingu og á því að geta sótt í inneignina. Árangur erfiðisins kemur fram um síðir. Uppbygging langhlaupaþols er langtímavirkefni.

#### Hvíld:

Stundum er nauðsynlegt að hvíla. Annað hvort að taka alveg hvíld eða breyta álaginu t.d. synda eða hjóla í stað þess að hlaupa. Þetta getur verið góður kostur ef beinhimnubólga eða önnur eymsli eru að gera vart við sig. Athugið að uppbygging fer fram í hvíldinni. Þess vegna geta framfarir orðið meiri eftir hvíld en þegar álagið er orðið of mikið á líkamanum.

### Meiðsli:

Farið eftir boðun líkamans. Ef þið finnið fyrir eymslum eða meiðslum sem lagast ekki eftir nokkra daga er rétt að leita til lækna og sjúkrapjálfa. Einfaldar ráðleggingar eða meðferð getur gjörbreytt því ástandi.

### Skór:

Góðir skór eru mikilvægasta forvörnin gegn meiðslum. Mikilvægt er að velja þá við hæfi. Þeir sem eru með eðlilegt niðurstig (neutral) ættu ekki að velja skó með mikilli innarfótastyrkingu. Þá skekkist niðurstigið sem getur leitt til eymsla og jafnvel meiðsla. Gott er að hafa 2-3 pör í notkun samtímis. Skó með þykkum sóla og góða

dempun (heavy trainers) fyrir lengstu hlaupin en millipunga skó til að hlaupa styttri og hraðari æfingar. Keppnisskórnrir fyrir 10 km eru svo enn léttari. Varasamt getur hins vegar verið að hlaupa maraþon í mjög þunnum og léttum skóm (racers) þar sem þeir gefa litla dempun og stöðugleiki er gjarnan minni. Flestir skór duga vel í 700-900 km. Ef hlaupið er í gömlum skóm sem eru farnir að skekkjast hefur það áhrif á líkamsbeitinguna (niðurstigið) og getur þar með leitt til of mikils álags á ökkla, hásinar, mjaðmir og bak. Ef þið hafið grun um að niðurstigið sé ekki eðlilegt er ráðlegt að fara í göngu- og hlaupagreiningu. Þá ætti að koma í ljós hvort þið þurfið innlegg t.d. til að rétta skekkju eða til upphækkunar ef fætur eru mislangir.

Vika 1	Æfing	Km	Km í raun / Tími	Athugasemdir við æfingu
Mánudagur	Ganga/skokk	3		Rólega
Þriðjudagur	Hvíld			
Miðvikudagur	Ganga / skokk	3		Rólega
Fimmtudagur	Hvíld			
Föstudagur	Ganga/Skokk	3		Rólega
Laugardagur	Hvíld			
Sunnudagur	Hvíld			

Vika 2	Æfing	Km	Km í raun / Tími	Athugasemdir við æfingu
Mánudagur	Ganga/skokk	3		Rólega
Þriðjudagur	Hvíld			
Miðvikudagur	Ganga / skokk	4		Rólega
Fimmtudagur	Hvíld			
Föstudagur	Ganga/Skokk	4,5		Rólega
Laugardagur	Hvíld			
Sunnudagur	Hvíld			

Vika 3	Æfing	Km	Km í raun / Tími	Athugasemdir við æfingu
Mánudagur	Ganga/skokk	3		Rólega
Þriðjudagur	Hvíld			
Miðvikudagur	Ganga / skokk	4		Rólega
Fimmtudagur	Hvíld			
Föstudagur	Ganga/Skokk	5		Rólega
Laugardagur	Hvíld			
Sunnudagur	Hvíld			

Vika 4	Æfing	Km	Km í raun / Tími	Athugasemdir við æfingu
--------	-------	----	------------------	-------------------------

Mánudagur	Ganga/skokk	6		Rólega
Þriðjudagur	Hvíld			
Miðvikudagur	Ganga / skokk	5		Meiri hraði
Fimmtudagur	Hvíld			
Föstudagur	Ganga/Skokk	4		Rólega
Laugardagur	Hvíld			
Sunnudagur	Hvíld			

Vika 5	Æfing	Km	Km í raun / Tími	Athugasemdir við æfingu
Mánudagur	Ganga/skokk	7		Rólega
Þriðjudagur	Hvíld			
Miðvikudagur	Ganga / skokk	5		Rólega
Fimmtudagur	Hvíld			
Föstudagur	Ganga/Skokk	5		Rólega
Laugardagur	Skokk	4		Jafn hraði
Sunnudagur	Hvíld			

Vika 6	Æfing	Km	Km í raun / Tími	Athugasemdir við æfingu
Mánudagur	Ganga/skokk	8		Rólega
Þriðjudagur	Hvíld			
Miðvikudagur	Ganga / skokk	4		Rólega
Fimmtudagur	Hvíld			
Föstudagur	Ganga/Skokk	6		Rólega
Laugardagur	Hvíld			
Sunnudagur	Skokk	4		Jafnt tempó

Vika 7	Æfing	Km	Km í raun / Tími	Athugasemdir við æfingu
Mánudagur	Hvíld			
Þriðjudagur	Ganga Skokk	10		Jafnt tempó
Miðvikudagur	Hvíld			
Fimmtudagur	Ganga	6		Rólega
Föstudagur	Hvíld			
Laugardagur	Maráþon	Gangi þér vel !		Þú getur þetta!
Sunnudagur				

Gangi þér vel

Björn Þór Sigurbjörnsson

Einkaþjálfari

[bjorn@likami.is](mailto:bjorn@likami.is)