

# Løpekurs for deg som **hater** å løpe

**Dette løpekurset skiller seg fra andre løpekurs** - på ett vesentlig punkt. Vi gjennomfører en terskeltest (laktatprofiltest) i forkant av kurset - se faktaboks. Denne testen legger grunnlaget for hvordan akkurat *du* skal trene, og gir oss informasjon om ved hvilken puls din fettforbrenning er størst, samt hvordan du trener kondisjon mest effektivt. Dette er samme type test som brukes av aktive mosjonister og idrettsutøvere for å kontrollere at man ikke trener for hardt, for rolig eller feil. Altså et meget viktig redskap for deg som ønsker å løpe.

*Tilbakemeldinger fra de mange som har fått utarbeidet sin laktatprofil her hos TerskelTest.no viser at alle syntes det er veldig spennende og kjekt å få gjennomført en slik test. Testing er gøy!*

Vi lar vitenskapen styre treninga og gjør den dermed ikke bare mer effektiv, men også betydelig mer interessant. Samtidig er det mye enklere og mer inspirerende å følge et slikt treningsopplegg – selv for de som aldri har trent før ☺

Du vil i løpet av kurset bli utdannet til å forstå hva og hvorfor det fungerer å trene med et slikt opplegg.

## 1. Hvem passer kurset for?

- ✓ **«Den utrente»:** en person som av forskjellige årsaker ikke har hatt mulighet til, eller blitt fengst av trening – og spesielt ikke løping. En person som gjerne går en tur et par ganger i uken. Vedkommende klarer å gå turer på over 30 minutt i relativt bra tempo.
- ✓ **«Nybegynneren»:** en person som liker å trene av og til – alt annet enn løping. Vedkommende har gjerne prøvd å løpe litt før, men har aldri klart å knekke «løpekoden» - det blir rett og slett alt for kjedelig og monotont. Typiske klarer personen å jogge sammenhengende i 5–30 minutter
- ✓ Fellesnevneren til de overnevnte er: **liten eller ingen løpserfaring**
- ✓ Du har ingen store skader som hindrer deg i å gå/spasere - og etter hvert – jogge/løpe
- ✓ Du har bestemt deg for å komme i bedre form og **ønsker å kunne like å jogge** et par ganger i uken
  
- ✓ Ps: kurset vil også passe deg som er plaget med nakke/skulder/ryggsmerter, og for deg som er plaget med tretthet, hodepine og uopplagthet.

## 2. Hva består kurset av?

- ✓ Terskeltest (laktatprofiltest), som gjennomføres før og eventuelt etter gjennomført kurs. Denne testen gjennomføres enkeltvis og varer vanligvis mellom 30-50 minutt
- ✓ 1 ukentlig fellestrening i 8 uker – varighet fra 60-90 minutt
- ✓ Den første økten varer 2 timer. Den første timen vil bli brukt til å gå gjennom hva/hvorfor/hvordan bli en løper, samt gi ytterligere forklaring på hvordan vi skal bruke

terskeltesten for å optimalisere treningen vår. Det blir også mulighet for besvarelse av andre spørsmål deltagerne måtte ha

- ✓ Til hver treningsøkt vil det følge et skriv som forteller hva – og ikke minst hvorfor – vi gjør som vi gjør
- ✓ Gjennomgang av de forskjellige formene for løpstrening – intervaller, fartlek, langkjøring, konkurransefart osv.
- ✓ Enkle tips og triks i forhold til mat og drikke før, under og etter trening
- ✓ Gjennomgang av hvilke faktorer som er viktige for å bli en bedre løper, samt noen enkle triks som gjør at vi løper mer teknisk riktig. Men, husk! Dette er ikke et løpeteknikk-kurs – dette er et kurs i å finne løpsgleden ☺
- ✓ Kurset vil settes opp slik at folk med likt utgangspunkt trener sammen ☺
- ✓ Individuell oppfølging og tilbakemelding når vi trener, samt oppfølging pr mail om det skulle være nødvendig

### 3. Hvor og når?

- ✓ Terskeltesten (laktatprofiltesten) gjennomføres i TerskelTest.no sine lokaler i Eidsvåg, Vollane 2.
- ✓ Den ukentlige fellesøkten gjennomføres på kveldstid – i utgangspunktet på onsdager.
- ✓ Vi vil blant annet bruke Fjellveien, Store Lungegårdsvann, Liavatnet og Åstveitbanen som treningsarenaer. Det er viktig at vi holdes relativt samlet.
- ✓ Oppstart i februar når deltagerne er klar

### 4. Hva trenger jeg av utstyr for å kunne dra full nytte av kurset?

- ✓ Du trenger joggesko og treningsklær tilpasset utendørsbruk. Der er ingen fasit på hva som er gode sko. Det viktigste er at du føler at de er behagelige å bruke. Dyre sko trenger ikke være bedre en rimelige. Når det gjelder klærne så fungerer en vanlig joggebukse bra. Tights er enda bedre, men terskelen er gjerne noe høy for å bruke slik bekledning (særlig blant menn – undertegnede har selv følt på dette) ☺
- ✓ PULSKLOKKE! Er vesentlig for å kunne dra nytte av kurset, da det i stor grad er nettopp pulsen som styrer intensiteten på treninga vår.
  - Om du ikke har en slik klokke, kjenner du sikkert noen som kan låne deg en
  - Det beste er å anskaffe seg en pulsklokke selv – du kommer aldri til å angre ☺
  - Prisene varierer mye – fra kr 300 til kr 5000. Noen klokker viser kun tid og puls, noen har innebygget GPS (dette er en veldig artig og nyttig egenskap), og noen klokker kan brukes til både sykling, svømming, løping og annen trening.
  - TerskelTest.no vil hjelpe deg med å anbefale en klokke som passer din lommebok og ditt nivå

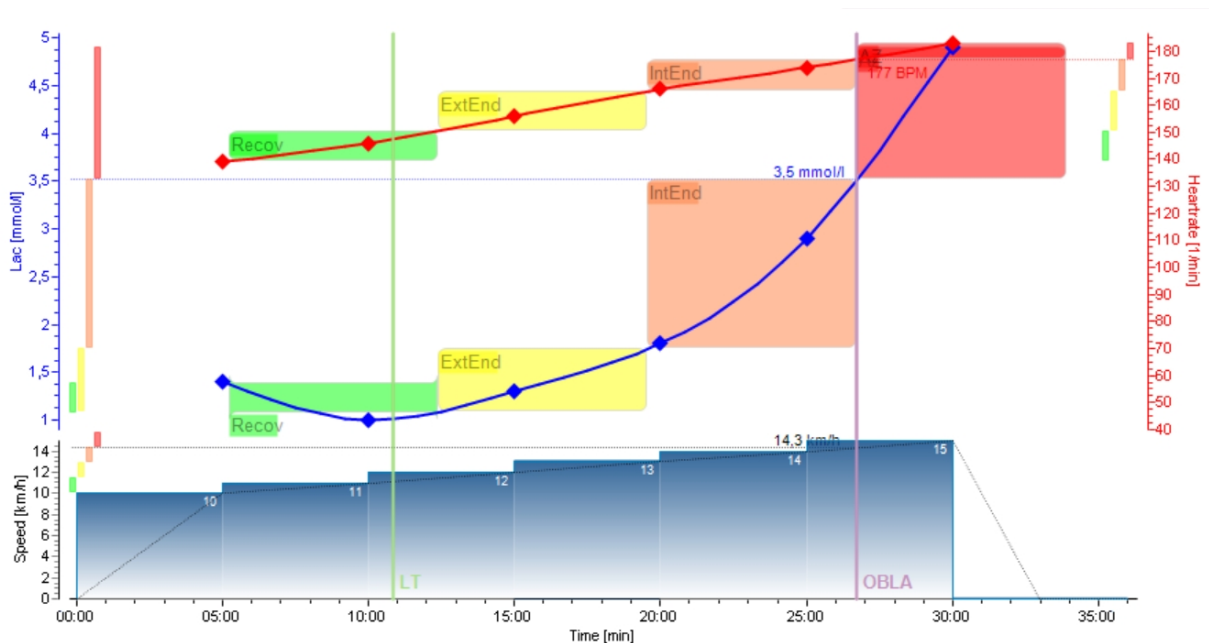
## 5. Hva koster kurset?

- ✓ **Pakke 1:** Terskeltest før kurs + 8 fellesøker + informasjonsskriv til hver økt
  - **kr 1990,-**
- ✓ **Pakke 2:** Terskeltest før og etter kurs + 8 fellesøker + informasjonsskriv til hver økt (test nr. 2 gjennomføres 2-3 uker etter endt kurs, og vil gi deg nye terskler å trene etter, samt vise fremgangen du har hatt i løpet av kurset)
  - **kr 2590,-**

PS: Veiledende priser på terskeltest er kr 850,- for en enkelttest og kr 1450,- for test/retest (to tester)

### Grafen viser resultatet av en terskeltest.

- Den røde linjen viser puls
- Den blå linjen viser laktat
- De blå boksene viser økning i fart
- Den grønne, gule, oransje og røde boksen viser treningssoner
- Den grønne linjen viser grensen til aerob terskel (hvor fettforbrenningen er mest effektiv)
- Den lilla linjen viser grensen til anaerob terskel (hvor man best trener kondisjon)



### Terskeltest = Laktatprofiltest

1. du går/jogger/løper på en tredemølle tilpasset ditt kondisjonsnivå i ca. 30-50 minutt
2. farten økes med 1 km/t hvert 5. minutt
3. før hver fartsøkning er det en 30 sekunders pause hvor det noteres puls og laktat (et lite stikk i fingeren)
4. det er normalt med 3 til 6 fartsøkninger – alt etter form
5. laktatverdiene forteller oss når testen er ferdig

