

KOM I FORM MED 5 KM POWERWALK : 7-UGERS TRÆNINGSPROGRAM FOR BEGYNDERE

Baggrund:

At træne sig op til en 5 km powerwalk kan være første trin for den utrænede til at komme i form. Powerwalking, gjort rigtigt, er en skånsom måde for kroppen at komme i form. Det er meget mindre belastende for brusk og ledbånd i hofter, knæ og fødder end jogging og løb. Samtidigt er det mere effektivt end almindelig gang for at lægge en basis for konditionstræning (træning af hjerta, kar og lunger) end hvad almindelig gang er. Du vil også forbrænde flere kalorier og kan bruge det for at tabe dig. Med dette træningsprogram vil du være parat til din første 5 km powerwalk i løbet af 7 uger.

Træningsprogrammet er skabt af OL-deltageren og løbetræneren Jeff Galloway der har skrevet flere bøger om løb. Det er skræddersyet til begyndere eller enhver, der ønsker at gennemføre en 5 km powerwalk.

Forskellen mellem gang og løb er, at mens du løber har du kun en fod i jorden det meste af tiden, mens når du går har to fødder i jorden. Powerwalking er det hurtigste tempo, du kan gå med.

Sådan gør du:

Dette træningsskema indeholder en blanding af powerwalking, gåture og hvile. Denne kombination hjælper med at reducere risikoen for skader, overbelastning og træthed, samtidigt som den øger din nydelse af fysisk aktivitet. Føl efter i kroppen så du ikke overanstrenger dig. Målet er at finde et tempo for powerwalking der ligger lige ved svedgrænsen og hvor du kan tale men ikke synge.

Du kommer at tilbringe en del af din træning gå. For eksempel, i løbet af den første uge kommer du på powerwalk/gåtur-dage, at gå powerwalk i 15 sekunder og derefter almindelig gang i 45 sekunder, hvorefter du gentager denne cyklus i 30 minutter.

Som ugerne går, vil du gradvist øge mængden af tid til powerwalkning og reducere mængden af tid til almindelig gang.

En dag om ugen, om fredagen, holder du en hviledag så musklerne kan restituere sig. Om søndagen, kan du enten tage en anden hviledag, eller nyde en gåtur i valgfri distans.

Om lørdagen i den syvende uge kommer du at præstere din 5 km powerwalk.

Dette har du brug for:

Et par gode løbesko med blød stødabsorberende sål. Herudover har du brug for en kendt strækning og et ur med sekundviser, alternativt et GPS-ur der måler distance og et stopur.

Uge 1

På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 15 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 45 sekunder.

Mandag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Tirsdag	Gåtur 30 minutter
Onsdag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Torsdag	Gåtur 30 minutter
Fredag	Hvile
Lørdag	Powerwalk/gåtur 4,8 km
Søndag	Hvile eller gå

Uge 2

På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 15 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 45 sekunder.

Mandag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Tirsdag	Gåtur 30 minutter
Onsdag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Torsdag	Gåtur 30 minutter
Fredag	Hvile
Lørdag	Powerwalk/gåtur 5,6 km
Søndag	Hvile eller gå

Uge 3

På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 20 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 40 sekunder.

Mandag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Tirsdag	Gåtur 30 minutter
Onsdag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Torsdag	Gåtur 30 minutter
Fredag	Hvile
Lørdag	Powerwalk/gåtur 3,2 km hvoraf de første 1,6 km skal være konstant powerwalking*
Søndag	Hvile eller gå

Uge 4

På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 20 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 40 sekunder.

Mandag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Tirsdag	Gåtur 30 minutter
Onsdag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Torsdag	Gåtur 30 minutter
Fredag	Hvile
Lørdag	Powerwalk/gåtur 6,4 km
Søndag	Hvile eller gå

Uge 5

På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 25 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 35 sekunder.

Mandag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Tirsdag	Gåtur 30 minutter
Onsdag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Torsdag	Gåtur 30 minutter
Fredag	Hvile
Lørdag	Powerwalk/gåtur 3,2 km hvoraf de første 1,6 km skal være konstant powerwalking*
Søndag	Hvile eller gå

Uge 6

På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 25 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 35 sekunder.

Mandag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Tirsdag	Gåtur 30 minutter
Onsdag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Torsdag	Gåtur 30 minutter
Fredag	Hvile
Lørdag	Powerwalk/gåtur 7,2 km
Søndag	Hvile eller gå

Uge 7

På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 30 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 30 sekunder.

Mandag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Tirsdag	Gåtur 30 minutter
Onsdag	Powerwalk/gåtur 30 minutter
Torsdag	Gåtur 30 minutter
Fredag	Hvile
Lørdag	Powerwalk 5 km
Søndag	Hvile eller gå

***Konstant powerwalking** 1,6km er hvad Galloway kalder ”*The Magic Mile*”. Det er et værktøj der hjælper dig med at finde et realistisk tempo. Før din første *Magic Mile* skal du varme op som sædvanligt og gå powerwalk 1,6 km i et tempo der kun er lidt hurtigere end din almindelige gang. Tag tid på din første *Magic Mile* med dit stopur. Gå derefter resterende strækning i almindeligt gangtempo. For hver efterfølgende *Magic Mile*, skal du efter sædvanlig opvarmning, prøve at slå din tidligere tid. Din 5 km powerwalk skal være 1-2 minutter langsommere end din hurtigste *Magic Mile*.

Anbefalinger:

GPS-ur, f.eks: Garmin Forerunner 210 – ca. 900 kr i Elgiganten. Denne er nøjagtig, lille og smart, måler distance og hjerteraktivitet. Kort sagt et godt begynder ur.

Se forskellige GPS ure www.elgiganten.dk/catalog/mobil-gps/dk_gps_sportsur/gps-sportsur

GPS ure findes i forskellige prisklasser. Forskellen er antallet informationer de viser, brugervenlighed og urets fysiske kvalitet. Man kan alternativt bruge en smartphone (iPhone/Android) med en app som Runkeeper eller Endomondo.

Læs dybdegående gode anmeldelser om GPS-ure på: www.dcrainmaker.com

Træningsguiden vender sig til mennesker der aldrig har motioneret, eller ikke gjort det længe, tabt formen og der ønsker komme i gang igen. Tanken er at når du har trænet powerwalking 3 gange i ugen i 6-12 måneder kan du gå i gang med løbetræning efter samme principper som i dette program. I stedet for powerwalking skal du da bare løbe, og i stedet for almindelig gang skal du powerwalke. Hjerterefrekvensmåling er i denne sammenhang interessant, da det objektivt viser udviklingen af din kondition. Et veltrænet hjertekarsystem kan ved top belastning stige hurtigt til maximal puls. Hent løbeprogrammet: www.mayoclinic.org/documents/fsm14-5k-run-pdf/doc-20086108

Kilde:

Inspireret af ”5K run: 7-week training schedule for beginners”, Mayo Clinic Staff <http://www.mayoclinic.org/healthy-living/fitness/in-depth/5k-run/art-20050962> 10.06.14

Deres program er hentet fra GALLOWAY J. GALLOWAY'S 5K/10K RUNNING. 2ND. ED. AACHEN, GERMANY: MEYER & MEYER SPORT; 2008:38.

Oversat og modificeret til powerwalking af Mathias Gräsbeck

Kom i form med 5 km POWERWALK 7-ugers træningsprogram for begyndere

	MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG	LØRDAG	SØNDAG
<i>På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 15 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 45 sekunder.</i>							
UGE 1	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Hvile	Powerwalk/ gåtur 4,8 km	Hvile eller gå
<i>På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 15 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 45 sekunder.</i>							
UGE 2	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Hvile	Powerwalk/ gåtur 5,6 km	Hvile eller gå
<i>På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 20 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 40 sekunder.</i>							
UGE 3	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Hvile	Powerwalk/ gåtur 3,2 km hvoraf de første 1,6 km skal være konstant powerwalking*	Hvile eller gå
<i>På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 20 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 40 sekunder.</i>							
UGE 4	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Hvile	Powerwalk/ gåtur 6,4 km	Hvile eller gå
<i>På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 25 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 35 sekunder.</i>							
UGE 5	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Hvile	Powerwalk/ gåtur 3,2 km hvoraf de første 1,6 km skal være konstant powerwalking*	Hvile eller gå
<i>På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 25 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 35 sekunder.</i>							
UGE 6	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Hvile	Powerwalk/ gåtur 7,2 km	Hvile eller gå
<i>På Powerwalk/gåtur dagene, går du powerwalk i 30 sekunder, gåtur i almindeligt tempo i 30 sekunder.</i>							
UGE 7	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Powerwalk/ gåtur 30 min.	Gåtur 30 min.	Hvile	Powerwalk 5 km	Hvile eller gå

***Konstant powerwalking** i 1,6km er hvad Galloway kalder ”**The Magic Mile**”. Det er et værktøj der hjælper dig med at finde et realistisk tempo. Før din første *Magic Mile* skal du varme op som sædvanligt og gå powerwalk 1,6 km i et tempo der kun er lidt hurtigere end din almindelige gang. Tag tid på din første *Magic Mile* med dit stopur. Gå derefter resterende strækning i almindeligt gangtempo. For hver efterfølgende *Magic Mile*, skal du efter sædvanlig opvarming, prøve at slå din tidligere tid. Din 5 km powerwalk skal være 1-2 minutter langsommere end din hurtigste *Magic Mile*.