

LØBEØKONOMI – NØGLEN TIL AT BLIVE EN HURTIGERE LØBER



[Af Allan Zachariasen](#)

I denne artikel gør jeg dig klogere på, hvad begrebet "Løbeøkonomi" dækker over, samt hvordan du kan forbedre din løbeøkonomi, så du kan blive en hurtigere og bedre løber.

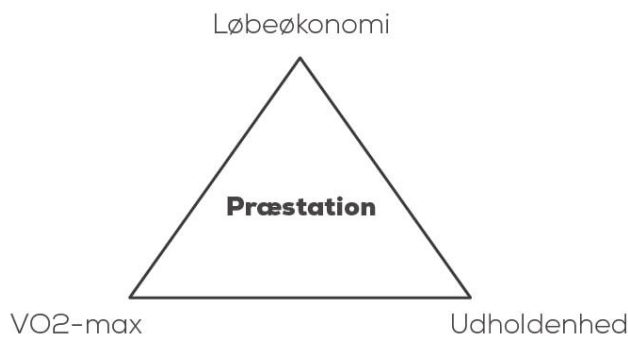
Forskningsmæssigt tyder det på, at særligt tre faktorer er altafgørende for, hvor hurtigt du kan løbe.

Det er **Udholdenhed**, **VO2-Max** (konditallet) og så et begreb, vi kalder **Løbeøkonomi**.

Mange motionsløbere løber den samme rolige tur i det samme tempo på alle deres træningsture. Herved er det primært Udholdenhed, som stimuleres og trænes.

Og det er der sådan set ikke noget forkert i. Det er bare ikke optimal træning, hvis formålet er at udvikle sig og blive en bedre og hurtigere løber.

Al videnskab peger nemlig på, at **træningen skal være varieret** og indeholde mange forskellige træningsformer, hvis man for alvor vil se forbedringer. For mange løbere vil der derfor være et stort uudnyttet potentiale, som kun kan opnås, hvis man også begynder at træne sin VO2-max (kondital) og ikke mindst sin Løbeøkonomi.



UDHOLDENHED

Udholdenhed også kaldet *Aerob kapacitet* trænes bedst ved at løbe ture i roligt tempo. Gerne længere ture. Det er selvfølgelig individuelt, hvor langt det så er. I forhold til tempoet plejer man at sige, at det skal være så relativt lavt, at man vil kunne tale samtidig med, at man løber. Størstedelen af løbetræningen bør bestå af udholdenhedstræning.

VO2-MAX (KONDITALET)

VO2-max også kaldet *Aerob effekt* eller *iltoptagelseshastigheden* eller mere populært, *konditallet*, trænes i form af mere intense træningspas, hvor pulsen er meget høj.

De færreste kan holde til at give den fuld gas gennem en hel løbetur. Derfor benytter man ofte intervaltræning til at dele løbeturen op i mindre stykker, hvor man så kan holde en høj intensitet. Det fungerer på den måde, at man løber en kort distance (eller tid), hvorefter man holder en pause. Så løber man igen en kort distance (eller tid) og holder pause igen osv...

Det er primært de korte intervaller med høj fart og intensitet, som stimulerer konditallet (VO2-max).

Varighed og antal gentagelser er meget afhængig af træningsniveau. Men her er et par eksempler, som vil passe til den gennemsnitlige motionsløber:

8 x 500 m <1½ min pause>

4 x 1000 m <3 min pause>

Tempoet skal være meget højt. Men man skal kunne holde det samme tempo gennem alle intervaller - ellers har man løbet for hurtigt i begyndelsen. Det kan tage noget tid at blive god til at kontrollere dette.

Træningspas som *fartleg* og *all-out pas* vil også stimulere konditallet (VO2-max).

LØBEØKONOMI

Løbeøkonomi er et udtryk for hvor effektiv din krop er til at udnytte den ilt, der er til rådighed. Jo mindre ilt du skal bruge for at skabe fremdrift, jo bedre er din løbeøkonomi. Det handler med andre ord om at få mest muligt ud af de kræfter, du har til rådighed.

Hvis man sammenligner kroppen med en bil, så er VO2-max (konditallet) størrelsen på motoren, mens løbeøkonomien svarer til bilens brændstoføkonomi (altså hvor langt den kører på literen).

TRÆNING AF LØBEØKONOMI

Meget tyder på, at mange kilometer igennem mange år har positiv indvirkning på løbeøkonomien. Det er selvfølgelig svært at ændre på fra den ene dag til den anden. Men heldigvis findes der en række træningspas og træningsformer, som du kan udføre med det samme, som på kortere eller længere sigt vil forbedre din løbeøkonomi.

LØB I KONKURRENCE-TEMPO

De fleste løbere har den bedste løbeøkonomi i det tempo, som de har trænet mest i. Og derfor er specifik træning i det konkurrence-tempo som er målet en af de mest hensigtsmæssige måder at forbedre løbeøkonomien på. Du bør med andre ord løbe rigtig mange kilometer i det tempo, som du gerne vil være god til at løbe i. Her kan intervaller igen være en god løsning, da det er hårdt at løbe i højt tempo i lang tid. Særligt de lange intervaller vil være gode til træning af konkurrence-tempo.

Hvis målet er at løbe hurtigt over 5 km eller 10 km vil lange intervaller fra 1000 m til 3000 m være optimale. For eksempel:

2 x 3000 m <5 min joggepause>

3 x 2000 m <3 min joggepause>

Har man en personlig rekord på 10 km på 52 minutter og er målet 50 minutter, skal interval-tempoet være 5 min/km.

På halvmaraton er det distancer fra 8 km til 13 km, og på maraton er det fra 13 km til 18 km, hvor der skal løbes i det ønskede konkurrence-tempo. Det kan evt. også deles op i intervaller med korte pauser imellem. For eksempel:

3 x 4000 m <4 min joggepause>

Det er bestemt ikke let at løbe hver eneste km i samme tempo, og det kan tage op til 6 uger at mestre tempoet. På sigt vil dette træningspas ikke blot forbedre

Løbeøkonomien, men også lære løberen at starte konkurrencen i konkurrence-tempoet og ikke (som de fleste gør) lægge hurtigere ud end konkurrence-tempoet, hvilket ofte koster tid i finalen.

SPRINT TRÆNING

Superintense træningspas i all-out tempo (også kaldet *Sprint træning*) kan også forbedre Løbeøkonomien. Det kan fx være:

6 x 30 sekunder <3 min pause>

10 x 15 sekunder <3 min pause>

Der skal løbes all-out (dvs. så hurtigt som du overhovedet kan!). Det er ikke et træningspas, der anbefales til motionsløbere, da det er ekstremt hårdt, og da risikoen for skader er stor.

EKSPLOSIV STYRKETRÆNING

Ekspløsiv styrketræning i form af plyometrisk træning som hop, hink, bakkehop, trappetræning, trappehop osv. kan både øge og fastholde Løbeøkonomien.

TEKNIK TRÆNING

Teknik træning er desuden et ofte overset træningselement blandt motionsløbere. De fleste elite løbere træner teknik træning et par gange om ugen - ofte som en del af opvarmningen til intervaltræningen. En afslappet teknik øger ikke blot løbeøkonomien men også oplevelsen. Introduktion til teknik træning kræver en træner, der kan undervise i de forskellige koordinationsøvelser. Der er dog masser af fine film på fx YouTube, hvor øvelserne vises.

AFRUNDING

Hvis du vil lære at løbe hurtigere, kan du med fordel indlægge specifikke træningspas i din ugentlige træning, som har til formål at stimulere din løbeøkonomi og/eller din VO2max. VO2max har et genetisk bestemt loft for, hvor høj den kan blive. Det samme ser ikke ud til at være gældende for løbeøkonomien, og derfor mener nogle forskere, at løbeøkonomien er endnu vigtigere end VO2max, da den er mere trænerbar.

God fornøjelse derude.