



# Information om 10-20-30 metoden



Egentlig burde den hedde 30-20-10. Metoden er enkel og foregår således:

30 sekunders løb med lav hastighed (jogging)  
20 sekunders løb med moderat tempo (samme tempo som under en normal løbetur)  
10 sekunders løb med hurtigt løb/sprint

Dette gentages 5 gange - uden pause (altså 5 minutter). Det kalder jeg 1 "sæt".

## FLERE SÆT

Når I skal løbe flere "sæt", skal I holde pause mellem 2-4 minutter, hvorefter næste sæt løbes. Dette gentages 2-4 gange. Jeg har skrevet på løbeprogrammet hvor mange sæt, I skal løbe og hvor lang pause, I skal holde.

Det er MEGET vigtigt at starte langsomt op og vænne kroppen til denne træningsform.

Derfor kun 1 "sæt" den første tid (som jeg også har sat på i løbeprogrammet).

## PAUSEN

I pausen (som I vil glæde jer meget til) skal I helst ikke stå stille. Gå eller jog meget langsomt og stræk evt. ben og krop.

## LØBEHASTIGHED

Det er vigtigt IKKE at spurte for tidligt i forløbet. Væn jer langsomt til det. Når tilvænningsperioden er ovre, er det vigtigt at give den fuld gas i de 10 sekunder - men husk, at det er vigtigt med en meget langsom tilvænnning.

Det er HELT normalt at blive meget forpustet. Det betyder ikke, at I er i dårlig form. Alle vil blive MEGET forpustet.

## LØB I VINTERHALVÅRET

Nu går vi jo vinteren i møde og er her skal I være særligt opmærksomme på våde og glatte veje og stier (specielt i de 10 sekunder). I behøver ikke at være så bange for at fryse. Kropstemperaturen skal nok stige i en fart. Det er dog en god idé med vanter, når det bliver rigtig koldt.

Det kan være psykisk hårdt at løbe 10-20-30, hvis der er stiv modvind. En idé her kunne være at finde en strækning (i medvind) og så løbe "sættene" den vej, hvorefter I lunter hjem i modvind eller i hvert fald sørge for, at de 30 sekunder er i modvind, hvorefter I vender og løber de 20 og 10 sekunder i medvind.

## 10-20-30 OPVARMNING

Som I kan se på løbeprogrammerne, har jeg i det første (Introduktion til 10-20-30) sat jogging på som opvarmning. Det er først i programmet (Halvmarathon med 10-20-30), I skal begynde på 10-20-30 opvarmningen - og først i uge 5.

- 1) 2-3 minutters jogging efterfulgt af 3-4 minutters løb med moderat tempo
- 2) Høje knæløft - 5. stk. pr. ben  
Løft højre og venstre knæ skiftevis til vandret  
mens modsatte arm løftes
- 3) Hælsark - 5. stk. pr. ben  
Højre og venstre hæl sparkes skiftevis op til bagdelen
- 4) Armsving . 10 stk.  
Begge arme svinges fremad og rundt,  
mens I laver små ét-bens hop
- 5) Sidelæns krydsløb - 5 kryds til hver side  
Benene skal krydse ind foran hinanden, mens I løber med siden til.  
Arme og overkrop skal dreje den modsatte vej af benene.
- 6) Stigningsløb, hvor hastigheden gradvis øges over 30-50 minutter

Og så er I klar til første sæt.

## FORDELENE VED 10-20-30 METODEN

Denne træningsform forbedrer ikke kun ens løb men ens generelle sundhedstilstand.

1. Temposkift rammer både de langsomme og hurtige muskelfibre. Når man løber en "almindelig" tur - uanset længde, er det kun de langsomme fibre, der aktiveres.
2. Hjertet styrkes, da det skal hente mere ilt til musklerne - iltoptagelsen forbedres
3. Kroppen bliver bedre til at forbrænde fedt
4. Lavere blodtryk
5. Mindre kolesterol

Så alt i alt en Win Win :-)

## APP TIL SMARTPHONES

Husk at hente enten JogRunSprint eller 10-20-30 - begge er på dansk. Jeg foretrækker helt klart JogRunSprint.

## HVOR KAN DER LØBES.

Der kan løbes alle steder.

Det kræver blot en ca. 200 meter strækning (1 minuts løb) Nogle vælger at løbe 1 sæt og herefter vende om og løbe det næste o.s.v. Jeg har altid løbet samme vej. I kan jo prøve begge dele og se, hvad I bedst kan lide. Sørg dog for, at der er strækning nok, så I ikke skal vende midt i et sæt.

Det anbefales IKKE at løbe 10-20-30 i Five Finger-sko eller barfodet, og det er selvfølgelig bedst, hvis I kan løbe på skovstier eller lign. (ikke asfalt)

## LØBEHASTIGHED I DE 10 SEKUNDER

Det er virkelig vigtigt, IKKE at løbe for hurtigt i de 10 sekunder. Det er først efter ca. 12 uger, I må begynde at sprinte. Fra uge 1-12 skal I altså langsomt og gradvis øge hastigheden. I uge 1 + 2 må den ikke være højere end moderat tempo. I uge 5-12 øger I hastigheden lidt ad gangen.

Fordelen er, at ALLE kan være med. Det er et spørgsmål om at regulere hastigheden i de tre stadier. Hvis den er for hurtig, går man død efter 1 sæt. I starten skal I ikke være fuldstændig udmattet efter første sæt - så har I for meget fart på.