

KAP/6

TRÆNINGSPANLÆGNING

Af Christian Biering og Tue Lassen







INDHOLD

Indledning	272
Træningsplanlægning i klubben	272
Principper for klubbens træningsplanlægning	273
Omfang af klubbens børne- og ungdomstræning	274
Træningens forløb	274
Klubplanlægning i praksis	274
Udarbejdelse af klubplaner	275
Årsplaner	276
Kvartalsplaner	279
Månedspaner	279
Detaljerede planer for hver enkelt træning	279
Træningsplanlægning for løbere	282
Træningsplanlægning i praksis	283
Koordinering mellem trænere	283
Udarbejdelse af træningsplaner	283
15-16-årige ungdomsløbere	284
17-20-årige juniorløbere	285

Indledning

Det er igennem træningsplanlægning, at træneren kan skabe struktur og progression i træningen. Det skal bruges både af den personlige træner, når der skal lægges træningsplaner for den enkelte løber, og af klubtræneren, når klubbens børne- og ungdomstræning for den kommende sæson skal på plads. Med en træningsplan kan man sikre, at træningsindholdet rammer rigtigt, så der er en god progression i løbernes træning – hvad enten det drejer sig om, hvilke færdigheder der skal trænes til børne- og ungdomstræningen, eller hvordan træningen skal prioriteres i forhold til indhold, frekvens, varighed og intensitet for den enkelte løber. Med god progression menes der, at der skal være sammenhæng i træningen, så færdighederne der trænes, bygger oven på hinanden, som det er beskrevet i de tre udviklingsmodeller for hhv. fysisk og motorisk træning, o-teknisk træning og sportspsykologisk træning. Dermed er en god træningsplanlægning medvirkende til at optimere løbernes udbytte af træningen og har indflydelse på, om løberne har de bedste forudsætninger for at udvikle sig sportsligt.

En god langtidspan for klubbens børne- og ungdomsaktiviteter gør det også nemmere at være træner, da der så er overblik over, hvem der gør hvad, og hvor og hvornår det skal gøres. På den måde kan trænerne i god tid planlægge, hvornår de f.eks. skal i gang med at forberede næste træning, og de ved på forhånd, hvor træningen skal foregå, og hvilke færdigheder der skal trænes. Det giver tid og ro til at fordybe sig i at lave en god træning med høj kvalitet i de enkelte dele.

Kapitlet er opdelt i to dele: "Træningsplanlægning i klubben" og "Træningsplanlægning for løbere". I første del er der fokus på den planlægning, der skal gøres i forbindelse med at strukturere klubbens træningstilbud og andre aktiviteter for børn og unge på tværs af udviklingsniveauerne. Anden del handler om, hvordan den personlige træner, sammen med den enkelte løber, kan lægge en træningsplan for den samlede træning, også den træning, som løberen skal lave udover de faste træningstilbud.

I kapitlet giver vi konkrete bud på, hvordan træneren kan arbejde med træningsplanlægning. Der er mere fokus på håndværket og de værktøjer, man kan bruge og mindre fokus på teori om f.eks. fysiologisk påvirkning af kroppen ved forskellige typer træning og emner som periodisering og formtopning. Dette beskrives i kapitel 3, "Fysisk og motorisk udvikling og træning". Der er derfor meget specifikke anvisninger og eksempler på skemaer til træningsplanlægning i kapitlet, som vi har lavet dels på baggrund af mange års erfaring fra træneropgaver i både klub- og landsholdsregi, og dels på baggrund af relevant idrætsforskning. Anvisningerne tager udgangspunkt i, at klubben laver et meget omfattende børne- og ungdomsarbejde med mange hold, mange trænere og flere ugentlige træningstilbud. Vi er klar over, at det langt fra er alle klubber, der har så meget aktivitet. Men selvom klubbens børne- og ungdomsarbejde er mindre omfattende end det beskrevne, er træningsplanlægning stadig vigtigt, og de metoder der beskrives, kan dimensioneres til brug i alle klubber og børne- og ungdomsmiljøer.



Derudover er anvisningerne på, hvor mange ugentlige træningstilbud, der skal være i klubben, og hvad indholdet skal være, også et udtryk for, hvad vi mener, at klubber der arbejder seriøst og struktureret med udvikling af deres børne- og ungdomsarbejde, skal stræbe efter.

Alle de planlægningskemaer, der nævnes i kapitlet, kan findes i TBU-øvelseskataloget på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside.

Træningsplanlægning i klubben

Træningsplanlægning for klubbens børne- og ungdomstræning skal foregå i flere etaper, fra udarbejdelse af en overordnet årsplan, over kvartals- og månedspaner og ned til planlægningen af den enkelte træning.

I kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet" beskrives forskellige trænerfunktioner i klubbens børne- og ungdomstræning. Det er cheftrænerens ansvar, at der bliver udarbejdet en træningsplan for børne- og ungdomstræningen. Det skal selvfølgelig gøres i samarbejde med de forskellige holdtrænere, og når det kommer til planlægning af den enkelte træning, er det holdtrænerne, der skal fordele opgaverne imellem sig.

Planlægningen består bl.a. i at bestemme, hvilke dage og tidspunkter, der skal være træning, hvad træningen skal indeholde, hvor træningen skal foregå (fra klubhuset, i et specifikt terræn eller i en hal?), arbejdsfordeling mellem trænere m.m.

Faktorer, der skal tages højde for i træningsplanlægningen, er bl.a.:

- Klubbens generelle værdier og målsætninger for træningen.
- Målgruppens størrelse, alder og niveau.
- Klubbens øvrige træningstilbud og aktiviteter.
- Stævner, kredsungdomskurser og træningslejre.
- Ferier.
- Antallet af trænere og deres kompetenceniveau.
- Årstider, tilgang til skove, kort og andre eksterne forhold.

Principper for klubbens træningsplanlægning

Når man som træner skal tilrettelægge et helt års træning, skal man vurdere, hvornår der skal trænes hvad. Nedenstående er vejledende principper, som man skal tage udgangspunkt i, når træningsplanen skal laves. Når man følger principperne, bliver løbernes udbytte af den samlede træning større, og det giver mulighed for fleksibilitet i forhold til at træne løbere, der er på forskellige niveauer og har forskellige ambitioner for deres træning.

Principperne er:

- **Træn o-tekniske færdigheder i blokke**

Det er bedst at træne specifikke o-tekniske færdigheder i blokke af 3 – 5 følgende træninger. Som det beskrives i kapitel 7, i afsnittet om indlæring og hukommelsessystemer, har indlæring af færdigheder en hurtig (kognitiv) fase og en langsom konsolideringsfase (ofte kaldet motorisk fase). Da de fleste o-tekniske færdigheder indeholder kognitive elementer, sker indlæring af dem bedst ved intensive læringsforløb i en periode, hvor der udelukkende er fokus på den specifikke færdighed. Hvis en o-teknisk færdighed trænes hver uge i en periode, står færdigheden klart i løbernes hukommelse, og de kan trække på erfaringer fra de foregående træninger for at optimere indlæringen. Hvis der går længere tid imellem de gange, hvor løberne træner en bestemt færdighed, er der stor risiko for at løberne har glemt, hvordan de skal bruge færdigheden. Træneren vil desuden have sværere ved at følge med i udviklingen af løbernes færdighedsniveau, og det kan være svært at indarbejde en hensigtsmæssig progression i færdighedsindlæringen.

- **Træn fysiske og motoriske færdigheder kontinuerligt.**

I modsætning til indlæring af o-tekniske færdigheder, vil indlæring af fysiske og motoriske færdigheder ske bedst, hvis de trænes kontinuerligt over tid. Specielt den motoriske færdighedsindlæring er betinget af den langsomme konsolideringsfase, hvor mange gentagelser over tid, stille og roligt, vil øge færdighedsniveauet. De fysiske adaptationer af løbernes udholdenhed og styrke, som følge af udholdenhedstræning og styrketræning, skal også ske gradvist over tid. Det giver et meget begrænset udbytte på sigt at løbe mange intervaller i en periode, hvis der går et halvt før der løbes intervaller igen. Samtidig er der også en betydelig øget risiko for overbelastningsskader ved at træne på den måde, da muskler, sener og knogler har brug for gradvis progression for at kunne tolerere belastningen og desuden skal stimuleres jævnlige for at vedligeholdes.

- **Træn mentale færdigheder i forbindelse med anden træning.**

Den sportspsykologiske udvikling skal tage udgangspunkt i situationer. Derfor skal træningen være situationsbestemt og tage udgangspunkt i, hvad der trænes af o-tekniske og fysiske og motoriske færdigheder. Skal løberne f.eks. arbejde med strækplanlægning i den o-tekniske træning, kan man samtidig skabe rammer for, at de også træner den mentale færdighed 4, "Refleksion og dialog", ved at lade løberne komme med egne bud på, hvad god strækplanlægning er. Andre mentale færdigheder skal introduceres gennem et teoretisk oplæg, som kan planlægges i forlængelse af en børne- og ungdomstræning. Det kan f.eks. være i starten af en ny sæson, hvor der skal sættes ekstra fokus på nogle nye færdigheder, som løberne skal sætte en målsætning for (færdighed 6, "Udvidet målsætning og evaluering").

- **Planlæg den enkelte træning i mindre dele**

Den enkelte træning skal planlægges i mindre dele på 15 – 45 minutter. Der er der flere grunde til. Dels skal træning af specifikke færdigheder ikke tage længere tid, da løberne ikke kan holde fokus på opgaven i længere tid. Dels vil skiftene gøre det mere interessant for løberne, da de bliver udfordret på forskellige ting på hver træning. Og dels fordi der på denne måde er mulighed for at træne to til tre forskellige øvelser eller færdigheder på den samme træning, f.eks. både fysiske og motoriske færdigheder og o-tekniske færdigheder.

De o-tekniske færdigheder skal trænes i blokke af 3-5 sammenhængende træninger.

De fysiske og motoriske færdigheder skal trænes kontinuerligt gennem træningsåret.

De mentale færdigheder skal trænes med udgangspunkt i de hhv. o-tekniske og fysiske og motoriske færdigheder, der trænes.

Klubberne skal stræbe efter at have én ugentlig minitræning og to ugentlige børne-, ungdoms- og juniortræninger.

Omfang af klubbens børne- og ungdomstræning

Vi mener, at klubber der gerne vil have en stor børne- og ungdoms-afdeling og gerne vil have det kontinuerligt gennem mange år, skal arbejde mod at tilbyde deres løbere to ugentlige træninger for de forskellige udviklingsniveauer, der er indrettet efter løbernes niveau og alder.

Vi er klar over, at det kan være svært at se dette som en realistisk målsætning, hvis klubben på nuværende tidspunkt f.eks. kun har én ugentlig træning, der skal dække alle medlemmernes behov. Det kan kræve mange ressourcer at stable et ekstra træningstilbud på benene. Udviklingen hen imod at tilbyde to ugentlige træninger til børne- og ungdomsløbere er ikke noget, som klubben nødvendigvis skal nå i morgen. Det er vigtigt, at trænerne i klubben gør sig overvejelser om, hvilke træningsaktiviteter man kan – og vil – udvikle først. Derfra kan børne- og ungdomsarbejdet stille og roligt bygges op over en årrække, indtil klubben forhåbentlig har tilstrækkeligt med løbere og ressourcer til at tilbyde to ugentlige træninger. Læs mere om udvikling af børne- og ungdomsarbejdet i kapitel 8, "Klubbens organisering".

Figur 6.1 beskriver vores anbefalinger til, hvad løbere på de forskellige udviklingsniveauer skal tilbydes på ugentlig basis i klubbens børne- og ungdomstræning. For børneløbere, ungdomsløbere og juniorløbere anbefaler vi altså to ugentlige træningstilbud. Hvis klubben ikke kan tilbyde to ugentlige træninger, så er det indholdet i træning 1, der skal prioriteres.

Træningens forløb

Når der skal trænes flere øvelser og færdigheder i forskellige dele af samme træning, er det vigtigt at have en god plan for, hvordan den enkelte træning skal forløbe, så man kan kalde løberne sammen, når de skal videre til næste del, uden at der opstår forvirring blandt løbere og trænere. Figur 6.2 er en udvidet version af figur 6.1 og giver eksempler på, hvordan forløbet af en standardtræning med forskellige dele kan se ud.

Miniløbere (4-8 år)	Børneløbere (9-12 år)	Ungdomsløbere (13-16 år)	Juniorløbere (17-20 år)
Træning 1 (75 min.) <ul style="list-style-type: none"> • O-teknisk træning • Bevægelse og løbsteknik (lege) 	Træning 1 (75 min.) <ul style="list-style-type: none"> • O-teknisk træning • Løbsteknisk træning 	Træning 1 (90 min.) <ul style="list-style-type: none"> • O-teknisk træning • Stabilitetstræning 	Træning 1 (90 min.) <ul style="list-style-type: none"> • O-teknisk træning • Stabilitetstræning
	Træning 2 (75 min.) <ul style="list-style-type: none"> • Løbsteknisk træning og farttræning • Stabilitetstræning 	Træning 2 (90 min.) <ul style="list-style-type: none"> • Løbsteknisk træning og farttræning • Intervaltræning 	Træning 2 (90 min.) <ul style="list-style-type: none"> • Løbsteknisk træning, farttræning og plyometrisk træning • Intervaltræning

Figur 6.1. Anbefalet omfang af klubbens børne- og ungdomstræning.

Klubplanlægning i praksis

I dette afsnit beskriver vi en metode til planlægning, som tager udgangspunkt i de tre udviklingsmodeller og de færdigheder, som løberne skal trænes i. Metoden sker i 4 trin: årsplan, kvartalsplan, månedsplan og en plan for hver enkelt træning. Det kan virke som et stort administrativt arbejde at planlægge træningen efter denne 4-trins metode. Der skal ikke herske tvivl om, at det vil være et større arbejde at få tilpasset skemaer og arbejdsgange, der matcher klubbens ressourcer og behov. Men når man først er kommet i gang og f.eks. har planlagt det første halve år, er der meget, der kan kopieres og genbruges i de forskellige planer. Med tiden bliver det rutine og et redskab, der skaber overblik og ro i trænergerningen, mere end det er en administrativ byrde.

Når træningsplanerne skal laves, er det væsentligt at bruge nogle skemaer, der let kan deles mellem trænere, ledere, forældre og hjælpere. De skal også nemt kunne ændres, når der skal laves ændringer i planerne. Det kan derfor være hensigtsmæssigt f.eks. at kopiere skabelonerne ind i Google Drev og benytte Google Sheets som udgangspunkt. Så har alle trænere mulighed for at arbejde i den samme træningsplan på samme tid, og planen kan let deles med alle, enten via klubbens hjemmeside eller direkte i Google Drev, hvor der både kan gives adgang med og uden mulighed for at redigere.

Træningsplanerne skal koordineres med og integreres i resten af klubbens arbejde. Der skal tages hensyn til rammerne (klubhus, terræner, mørke m.m.), trænere og løbere. Træningsplanen skal tilpasses den enkelte klub, og det er altså ikke nødvendigvis hensigtsmæssigt at kopiere præcis, hvad naboklubben gør, selvom der kan være meget inspiration at hente.

En stor del af forberedelsen til at lave en god træningsplan, er at indsamle viden om andre arrangementer, stævner, kurser m.m. Mange af tingene er tilgængelige i O-service, men der kan også være en årsplan for klubben, som skal kigges igennem, så man f.eks. ikke får lagt en børne- og ungdomstur oveni en generalforsamling.

Miniløbere (4-8 år)	Børneløbere (9-12 år)	Ungdomsløbere (13-16 år)	Juniorløbere (17-20 år)
Træning 1 (75 min.): <u>Velkomst (5 min.)</u> <u>Opvarmning (10 min.)</u> <u>1. del (35 min.)</u> <i>O-teknisk træning</i> <u>2. del (20 min.)</u> <i>Bevægelse og løbstechnik (lege)</i> <u>Opsamling (5 min.)</u>	Træning 1 (75 min.): <u>Velkomst (5 min.)</u> <u>Opvarmning (10 min.)</u> <u>1. del (35 min.)</u> <i>O-teknisk træning</i> <u>2. del (15 min.)</u> <i>Løbsteknisk træning</i> <u>Bevægelighedstræning (10 min.)</u>	Træning 1 (90 min.): <u>Velkomst (5 min.)</u> <u>Opvarmning (10 min.)</u> <u>1. del (40 min.)</u> <i>O-teknisk træning</i> <u>2. del (25 min.)</u> <i>Stabilitetstræning</i> <u>Bevægelighedstræning (10 min.)</u>	Træning 1 (90 min.): <u>Velkomst (5 min.)</u> <u>Opvarmning (10 min.)</u> <u>1. del (40 min.)</u> <i>O-teknisk træning</i> <u>2. del (25 min.)</u> <i>Stabilitetstræning</i> <u>Bevægelighedstræning (10 min.)</u>
	Træning 2 (75 min.): <u>Velkomst (5 min.)</u> <u>Opvarmning (10 min.)</u> <u>1. del (30 min.)</u> <i>Løbsteknisk træning og farttræning</i> <u>2. del (20 min.)</u> <i>Stabilitetstræning</i> <u>Bevægelighedstræning (10 min.)</u>	Træning 2 (90 min.): <u>Velkomst (5 min.)</u> <u>Opvarmning (15 min.)</u> <u>1. del (25 min.)</u> <i>Løbsteknisk træning og farttræning</i> <u>2. del (25 min.)</u> <i>Korte intervaller</i> <u>Afjogning (10 min.)</u> <u>Bevægelighedstræning (10 min.)</u>	Træning 2 (90 min.): <u>Velkomst (5 min.)</u> <u>Opvarmning (15 min.)</u> <u>1. del (25 min.)</u> <i>Løbsteknisk træning, farttræning og plyometrisk træning</i> <u>2. del (25 min.)</u> <i>Korte eller lange intervaller</i> <u>Afjogning (10 min.)</u> <u>Bevægelighedstræning (10 min.)</u>

Figur 6.2. Eksempler på standardplaner for børne- og ungdomstræning i klubben.

Hvis træningsplanlægningen skal have den optimale effekt, skal den laves i god tid. En kvartalsplan fra sommerferien til efterårsferien skal f.eks. laves inden sommerferien, så trænerne, postudsætter og madlavere ved, om de skal hjælpe til lige efter sommerferien. Det kan være en god idé at udarbejde et årshjul, der beskriver hvordan og hvornår, der skal planlægges hvad. Et bud på, hvilke fikspunkter der skal være i et årshjul, kan være:

- September – Første udkast til årsplan og forslag til skove for kommende år.
- November – Endelig version af årsplan, 1. kvartalsplan, samt skitser til månedsplaner for 1. kvartal.
- Februar – 2. kvartalsplan, samt skitser til månedsplaner for 2. kvartal.
- Juni – 3. kvartalsplan, samt skitser til månedsplaner for 3. kvartal.
- September – 4. kvartalsplan, samt skitser til månedsplaner for 4. kvartal. Første udkast til næste årsplan.
- Medio en måned – Endelig version af månedsplan for kommende måned.
- 6 dage før en træning – Detaljeret træningsplan på plads.

Udarbejdelse af klubplaner

Når man konkret skal arbejde med træningsplanlægning for klubben, anbefaler vi, at man gør som følger:

1) Start med årsplanen

- Hvilke dage skal der være træning?
- Hvornår skal der tages hensyn til konkurrencer, ferier m.m.?
- Hvad skal det overordnede indhold på hver træning være?
 - o O-tekniske færdigheder
 - o Fysiske og motoriske færdigheder
 - o Evt. sportspsykologiske færdigheder
- Hvilke terræner skal bruges?
- Book skovene.

2) Lav derefter kvartalsplanen

- Mere detaljeret indhold for hver træning (delelementer).
- Hvem er ansvarlig for træningen?
- Hvem står evt. for madlavning til fællesspisning?
- Hvem står for postudsætning og -indsamling?

3) Lav derefter månedsplanerne

- Detaljeret plan for delelementer i træningen og hvilke øvelser, der skal bruges.
- Hvor er mødestedet, og i hvilken del af skoven skal træningen foregå?
- Hvem står for at forberede og gennemføre de forskellige dele af træningen?

4) Den ansvarlige træner laver planen for den enkelte træning til sidst.

- Tidsplan for træningen.
- Hvem gør hvad på dagen?
- Behov for skygning?
- Informationer, der skal gives.
- Særlige forhold.
- Fejringer af løbere m.m.

Ovenstående fremgangsmåde og årshjul skal naturligvis koordineres og justeres efter den normale planlægningscyklus, der er i klubben. Årsplanen er derudover nødt til at blive udarbejdet i koordinations med klubbens skovansvarlige og korttegnere og med hensyn til øvrige aktiviteter i klubben, der kræver skovtilladelser.

Årsplaner

For at skabe overblik over progressionen i træningen af de forskellige færdigheder, som det er beskrevet i de tre udviklingsmodeller, skal der udarbejdes en årsplan.

Det er cheftrænerens ansvar at lave en overordnet årsplan, der indeholder en oversigt over alle udviklingsniveauer, og som er koordineret med klubbens øvrige aktiviteter, stævner og andre aktiviteter. Klubbens overordnede årsplan skal bruges til at lave årsplaner for de enkelte udviklingsniveauer. Dette gøres i samarbejde mellem holdtrænerne og cheftræneren.

I årsplanen er det også en god idé at planlægge, hvilke skove eller områder træningen skal foregå i. For det første kan skovene bookes hos lodsejerne i god tid. For det andet er det hensigtsmæssigt, at man tidligt i planlægningen gør sig overvejelser om, hvilke terræner der passer til træning af hvilke o-tekniske- og fysiske og motoriske færdigheder.

Planlægning af færdigheder

I årsplanen for det enkelte udviklingsniveau skal man planlægge, hvilke færdigheder der skal trænes hvornår, så det sikres, at der afsættes tid til at få trænet alle de nødvendige færdigheder i løbet af året. Det skal planlægges, så rækkefølgen på færdighederne er hensigtsmæssig, så de bygger videre på hinanden.

I eksemplet i figur 6.3 vises en årsplan for et børnehold, hvor der er zoomet ind på 3.kvartal. I eksemplet foregår klubbens børne- og ungdomstræning tirsdag og torsdag, hvor der er planlagt træning af forskellige færdigheder efter anbefalingerne fra figur 6.1 og 6.2. I planen er der brugt farve- og talkoder, der refererer til kategorier og færdigheder i de tre udviklingsmodeller (figur 6.4).



August						September						Oktober							
Uge	Dato	Færdigheder		Terræn	Hvad	Uge	Dato	Færdigheder		Terræn	Hvad	Uge	Dato	Færdigheder		Terræn	Hvad		
		Fys/mot	O-tekn					Mart	Fys/mot					O-tekn	Mart			Fys/mot	O-tekn
1						1				Myrhøj/Unnehøj	Miljøtaksamen	1	4	9	8	1	Byskoven	B&U-træning	
2						2				Østerskoven	B&U-træning	2				Byskoven	Træningsløb		
3						3	4	9	7	10	2	Østerskoven	B&U-træning	3	14	12	10	Klubhus	B&U-træning + spising
4						4				Klubhus	Træningsløb	4							
5						5	5	8	5	10	Klubhus	B&U-træning + spising	5						
6						6						6				Als Nørskov	Ent. DM-hold		
7				Nørskoven	Træningsløb	7						7							
8						8				Sørup Plantage	Divisionsmatch	8	4	9	8	1	Nørskoven	B&U-træning	
9						9						9				Vesterkoven	Træningsløb		
10						10	4	9	7	11	2	Nørskoven	B&U-træning	10	14	12	10	Klubhus	B&U-træning + B&U-møde
11						11				Sønderkoven	Træningsløb	11							
12						12	12	8	12	10	Klubhus	B&U-træning	12						
13	4	9	7	5	2	13						13				Silkeborg Vesterkoven	Løvfæstsløbet		
14				Vesterkoven	Træningsløb	14				Gribskov	DM-stafet	14							
15	8	5	10	Klubhus	B&U-træning + spising	15				Gribskov	DM-løng	15							
16						16						16							
17				Lohals	JFM-stafet	17	4	9	7	11	Vesterkoven	B&U-træning	17				Skåne	Børne- og ungdomstur	
18				Lohals	JFM-løng	18				Nørskoven	Træningsløb	18	14	9	6	5	Skåne	Børne- og ungdomstur	
19						19	8	12	10	Klubhus	B&U-træning + spising	19	10	9	8	11	Skåne	Børne- og ungdomstur	
20	4	9	7	5	Byskoven	B&U-træning	20					20	12	9	8	11	Skåne	Børne- og ungdomstur	
21				Østerskoven	Træningsløb	21						21							
22	8	5	10	Klubhus	B&U-træning	22				Munkeløng	Ent. strævne Vælle	22	4	9	9	13	1	Klubhus	B&U-træning (pandelampert)
23						23						23							
24						24	4	9	8	Klubhus	B&U-træning + teori	24	14	12	10	Hallen	B&U-træning (pandelampert)		
25						25				Vesterkoven	Træningsløb	25							
26						26	8	12	10	Klubhus	B&U-træning	26				Jægersborg Hegn	KUM		
27	4	9	7	10	2	27						27				Jægersborg Hegn	KUM		
28				Byskoven	Træningsløb	28						28							
29	8	5	10	Klubhus	B&U-træning + spising	29				Rold Skov	Divisionsmatch	29	4	9	9	13	1	Klubhus	B&U-træning
30						30						30							
31				Rold Skov	DM-mellem	31						31	14	12	10	Hallen	B&U-træning + spising		

Figur 6.3. Eksempel på en årsplan for et børnehold. Her zoomet ind på 3. kvartal.

Fysiske og motoriske kategorier	O-tekniske kategorier	Sportpsykologiske kategorier
Bevægelse og løbsteknik	Grundforståelse	Træning – Læringsfærdigheder
Løbetræning	Værktøjer	Hverdag – Lifeskills
Styrketræning	Strategier	Konkurrence – Præstationsfærdigheder
Strategier		

Figur 6.4. Oversigt over udviklingsområder og kategorier.

September													
Uge	Dato	Færdigheder			Terræn	Hvad	Trænings-ansvarlig	Mad-ansvarlig	Poster ud	Poster ind			
		Fys/mot	O-tekn	Ment									
31	1					Myrhøj/Uhrehøj	Midgårdsormen						
	2												
	3	4B	9		7B	10A	2	Østerskoven	B&U-træning	Mogens	Lis + Jens	Anders	
	4					Klubhus		Træningsløb					
32	5	8B	5	10				Klubhus	B&U-træning + spisning	Mette	Walter + Liv		
	6												
	7												
	8					Sjørup Plantage		Divisionsmatch					
	9												
	10	4A	9		7C	11A	2	Nørreskoven	B&U-træning	Peter		Senior	Per
	11					Sønderskoven		Træningsløb					
33	12	8A	12	10				Klubhus	B&U-træning	Susanne			
	13												
	14					Gribskov		DM-stafet					
	15					Gribskov		DM-lang					
	16												
	17	4B	9		7C	11A		Vesterskoven	B&U-træning	Mette		Vagn	Holger
	18					Nørreskoven		Træningsløb					
34	19	8B	12	10			1	Klubhus	B&U-træning + spisning	Mogens	Markus + Sif		
	20												
	21												
	22					Munkebjerg		Evt. stævne Vejle					
	23												
	24	4A	9		8BC			Klubhus	B&U-træning + teori	Peter		Senior	Juniorer
	25					Vesterskoven		Træningsløb					
35	26	8A	12	10			1	Klubhus	B&U-træning	Susanne			
	27												
	28												
	29					Rold Skov		Divisionsmatch					
	30												

Figur 6.5. Kvartalsplan for et børnehold. Her zoomet ind på september måned.

Denne måde at opstille færdigheder på skal give et hurtigt overblik over, om man får dækket alle områder og færdigheder af i løbet af året. At lave en årsplan med angivelse af færdigheder kræver et indgående kendskab til de forskellige udviklingsmodeller og færdigheder og ligeledes til klubbens arbejde og rammer. Er der f.eks. nogle o-tekniske færdigheder, der med fordel kan trænes samtidig, hvilke færdigheder vil egne sig godt til træning i mørke, og hvilke af klubbens terræner passer godt til træning af de forskellige færdigheder? Udsnittet af årsplanen i figur 6.3 er taget ud fra årsplaner, som ligger TBU-øvelseskataloget på Dansk Orienterings-Forbunds hjemmeside. Her har vi prøvet at skitsere, hvordan årsplaner for de forskellige udviklingsniveauer kan se ud i forhold til opbygning og progression af færdigheder. Årsplanerne ligger i et format, så de kan downloades og redigeres som klubben ønsker det.

Samtidig har vi prøvet at koordinere de o-tekniske færdigheder på tværs af udviklingsniveauer, så alle holdene træner o-tekniske færdigheder, der har samme tema, så ofte som muligt. Det giver fleksible muligheder for at tilpasse niveauet til hver enkelt løber, på tværs af udviklingsniveauerne, hvis der f.eks. er en nystartet ungdomsløber, der har behov for at træne o-tekniske færdigheder på børneløbernes niveau. I TBU-øvelseskataloget ligger også en oversigt over, hvordan de o-tekniske færdigheder kan inddeles i forskellige temaer på tværs af udviklingsniveauer.

Kvartalsplaner

Kvartalsplaner opdeler året i 4 dele: fra nytår til påske, fra påske til sommerferie, fra sommerferie til efterårsferie og fra efterårsferie til jul. I kvartalsplanen bliver detaljeringsgraden større. Her kan man planlægge, hvilke specifikke delelementer der skal trænes på den enkelte træning. Det kan f.eks. være ved at skrive "8B", hvor B'et henviser til delelementet – 8.B, "Tydelige kurvedetaljer og ækvidistance". I kvartalsplanen kan det også med fordel planlægges, hvem der tager sig af de praktiske opgaver i forbindelse med hver enkelt træning. Man kan angive, hvem der er ansvarlig for træningen, hvem der evt. laver mad til fællesspisning, og hvem der står for postudsætning og -indsamling. Det er vigtigt at være ude med sådanne informationer til de pågældende personer i god tid. Kvartalsplanen er i høj grad vigtig for ressourcepersonerne uden for trænerteamet, så de kan se, hvornår de skal hjælpe til.

I figur 6.5 er der illustreret et eksempel på en kvartalsplan, zoomet ind på september måned, som tager udgangspunkt i årsplanen fra forrige afsnit, og som benytter farve- og talkoderne i en yderligere detaljeringsgrad, samtidig med at der er tilføjet fordeling af praktiske arbejdsopgaver. Eksempler og skabeloner på kvartalsplaner ligger ligeledes i TBU-øvelseskataloget.

Månedspaner

Umiddelbart kan det virke som meget både at lave en kvartalsplan og en månedsplan. Men meget af planlægningen kan foregå samtidigt, og hvor kvartalsplanen i lige så høj grad er henvendt til eksterne ressourcepersoner, er månedsplanerne holdtrænerenes værktøj til at planlægge hver træning mere detaljeret og fordele arbejdsopgaver imellem sig.

Det er i månedsplanerne, at man præcist beskriver, hvor mødestedet er, hvilken del af terrænet der skal bruges, hvilke øvelser træningen skal bestå af, og hvem der tager sig af de forskellige dele af træningen. Månedsplanen skal indeholde alle væsentlige opgaver og informationer omkring træningen, så alle ved, hvad de skal lave i god tid før træningen. Det gør det lettere at justere de sidste detaljer i ugen op til træningen, hvis denne planlægning allerede er på plads. Benytter man forskellige mødesteder fra træning til træning, er det vigtigt at disse fremgår af månedsplanen, så alle ved, hvor træningen afholdes fra. Man evt. benytte faste beskrivelser for skove og mødesteder (f.eks. "Nordskoven – v. Skydebanen") og/eller man kan benytte Google-kort og oprette en oversigt over mødesteder, så den enkelte træner, løber og forælder kan klikke sig direkte ind på stedet på et kort.

Samtidig med at man har bestemte mødesteder, er det en god idé at opdele klubbens terræner i forskellige mindre områder. På den måde kan det koordineres mellem trænerne, at de forskellige dele af hvert terræn bliver brugt, også de måske mindre interessante dele. At have defineret bestemte områder, gør det mere overskueligt for trænerne at forberede træningen, fordi valgmulighederne er naturligt begrænsede.

I figur 6.6 er der et eksempel på en månedsplan for børneløbere, delt op i uger, som tager udgangspunkt i årsplanen i figur 6.3 og kvartalsplanen i figur 6.5. Som med årsplanerne og kvartalsplanerne findes skabelonen, der er brugt til månedsplanen i TBU-øvelseskataloget.

Detaljerede planer for hver enkelt træning

For hver enkelt træning kan der udarbejdes en plan, der beskriver de forskellige deles indhold, tidsplanen for træningen, og hvem der gør hvad og hvornår og hvordan. Det er drejebogen for træningen. Planen er en konstatering af, hvad der er aftalt på forhånd og giver et billede af, om der er noget, der har behov for justering. Og så fungerer den som huskeliste under træningen.

Det betyder derfor i praksis, at man tager månedsplanen, "klipper" den aktuelle træning ud og sikrer sig, at der er styr på materialer, kort, banelægning, postudsætning og alle de andre detaljer. Derudover sikrer man sig, at der er ansvarlige for de enkelte dele af træningen. Det også her, at der skal justeres, hvis der f.eks. er afbud fra trænerne eller andre faktorer, som har indflydelse på træningen.

Det er holdtrænerne, der er ansvarlige for den sidste finjustering af træningsplanen for den enkelte træning. Planen for den enkelte træning kan forberedes i god tid, f.eks. i forbindelse med udarbejdelsen af kvartals- eller månedsplanen. Senest i ugen op til træningen skal de sidste detaljer, f.eks. tidsplanen for træningen, og hvilken information der skal gives, lægges ind. Det er en god idé at supplere planen med referencer til de konkrete øvelser, f.eks. ved at sende kortet med øvelserne, så de øvrige trænerne evt. kan læse op på færdighederne og øvelserne inden.

I figur 6.7 er et eksempel på en detaljeret plan for en enkelt træning, med udgangspunkt i de tidligere beskrevne planer. Denne skabelon findes også i TBU-øvelseskataloget.

Træningsplan september

Uge	Dato	Praktisk	Opbygning	Ansvarlig	Færdigheder	Delelementer	Øvelser
3	Sted Tidspunkt Ansvarlig/forberedelse Trænere til stede	Østerstikoven Syd (mødested 7) 17:15-18:30 Mogens Mogens og Susanne	Opvarmning	Susanne	11. Opvarmning	11.A Opvarmning for børneløbere	Orienteringsfange + bærsving
			1.diel	Fys/mot	9. O-teknisk børnetræning		
			O-teknik	Mogens	7. Basis retningsforståelse	7.B Retning ved forflytning mellem ledelinjer	Flyt dig
36	Postudsætning/indsamling Andet	Lis + Jens / Anders	2.diel	Susanne	10. Forflytning mellem ledelinjer	10.A Skære hjørner - ledelinjesf	
			Fys/mot	Mogens	4. Legende løbstechnik	4.B Løbereterede lege i forskellige terræntyper	Bold-stationen
			Mentalt	Mogens	2. Basis målsetting og evaluering		Ifrn. den o-tekniske øvelse
5	Sted Tidspunkt Ansvarlig/forberedelse Trænere til stede	Klubhuset 17:15-18:30 Mette Mette og Peter	Aftrunding	Mogens	7. Bevægelighedstræning		Bevægelighedsøvelser efter træning
			Opvarmning	Peter	11. Opvarmning	11.A Opvarmning for børneløbere	Kædetaglat + bærsving
			1.diel	Fys/mot	8. Basis løbsteknisk træning	8.B Basis løbstechnik på hårdt underlag	Basis løbsteknisk træningsprogram på hårdt underlag
37	Postudsætning/indsamling Andet	Spsising: Clara og Noas forældre	2.diel	Peter	5. Legende farttræning og acceleration		Sekedagesløb
			Fys/mot	Peter	10. Basis stabilitetstræning		Basis stabilitetstræning 1
			Mentalt				
10	Sted Tidspunkt Ansvarlig/forberedelse Trænere til stede	Nørreskovvej Vest (mødested 12) 17:15-18:30 Peter Peter og Mette	Aftrunding	Mette	7. Bevægelighedstræning		Bevægelighedsøvelser efter træning
			Opvarmning	Mette	11. Opvarmning	11.A Opvarmning for børneløbere	Pandekageløb + bærsving
			1.diel	Fys/mot	9. O-teknisk børnetræning		
12	Postudsætning/indsamling Andet	Klubhuset 17:15-18:30 Susanne Susanne og Mogens	2.diel	Peter	7. Basis retningsforståelse	7.C Retning i forhold til terrængenstandes placering	Vinkelret
			O-teknik	Peter	11. Basis postindløb	11.A Indløbspunkt ved lineære ledelinjer	
			Fys/mot	Mette	4. Legende løbstechnik	4.A Forhindringarner i forskellige terræntyper	Socialslalom
37	Sted Tidspunkt Ansvarlig/forberedelse Trænere til stede	Santorholdet / Per	2.diel	Peter	2. Basis målsetting og evaluering		Ifrn. den o-tekniske øvelse
			Fys/mot	Peter	4. A Forhindringarner i forskellige terræntyper		
			Mentalt	Peter	7. Bevægelighedstræning		Bevægelighedsøvelser efter træning
12	Postudsætning/indsamling Andet	Klubhuset 17:15-18:30 Susanne Susanne og Mogens	Opvarmning	Mogens	11. Opvarmning	11.A Opvarmning for børneløbere	Kongens efterfølger + bærsving
			1.diel	Fys/mot	8. Basis løbsteknisk træning	8.A Løbstechnik ved passage af forhindringer	Hulstjømeknik
			Fys/mot	Susanne	12. Farttræning og acceleration		Diagonalen
37	Postudsætning/indsamling Andet	Susanne og Mogens	2.diel	Mogens	10. Basis stabilitetstræning		Basis stabilitetstræning 2
			Fys/mot				
			Mentalt				
37	Sted Tidspunkt Ansvarlig/forberedelse Trænere til stede	Klubhuset 17:15-18:30 Susanne Susanne og Mogens	Aftrunding	Susanne	7. Bevægelighedstræning		Bevægelighedsøvelser efter træning
			Opvarmning	Susanne			
			1.diel	Fys/mot			

Figur 6.6. Eksempel på månedsplan for et børnehold. Her zoomet ind på de to første uger af september.

Træningsplan Børneløbere						
Dato	Skovtilladelse	Terræn	Trænere til stede	Evt. postulering/postindsamling	Evt. skygning	Modtagelse af nye løbere/forældre
3/9-2019	Ja	Østerskovens Syd - (nødested 7)	Holdtrænere: Mogens, Susanne Hjælptrænere: Per, Mona og Søren	Lis + Jens / Anders	Ja, instruerende evt. trykpedalskygge. Susanne, Per, Mona og Søren	Mona og Søren
Program						
Tid	Opbygning	Ansvarlig	Færdigheder	Delelementer	Øvelser	Beskrivelse
17.15	Velkomst	Mogens				
17.20	Opvarmning	Susanne	11. Opvarmning	11.A Opvarmning for børneløbere	Orienteringsstange + bærsving	På afmærket område i skoven 200m fra parkering. Susanne sætter op inden træning. Ca. 2'3 min.
17.30	1.del O-teknik O-teknik	Mogens	9. O-teknisk børnetræning			Samme sted som opvarmning. Mogens står ved start/mål. 3 runder på 1km. Første runde med større stier som ledelinjer. to runder med forskellige tydelige ledelinjer. Mulighed for kort med eller uden markering af forlytning.
			7. Basis retningsforståelse	7B Retning ved forlytning mellem ledelinjer	Flyt dig	
			10. Forlytning mellem ledelinjer	10.A Skære hjørner - ledelingsstg		
18.05	2.del	Susanne	4. Legende løsteknik	4.B Løberelaterede lege i forskellige terræntyper	Boldstøtten	Samme område som opvarmning. 2-3 * "Frem og tilbage-stater" 40-50m med tennisbold holdt over hovedet med begge hænder.
18.20	Afrunding	Mogens	2. Basis målsetting og evaluering		lfm, den o-tekniske øvelse	Fælles introduktion til de o-tekniske færdigheder, målsetting om at se i den rigtige retning ved forlytningen. Kort makkeevaluering efter hver runde.
18.30	Tak for i dag	Mogens	7. Bevægelsesstræning		Bevægelsesøvelser efter træning	Mogens sætter i gang og runder af mens løberne er i gang.
Bemærkninger til afrundingen						
Vigtige datoer:			Føjlinger			
På søndag	Divisionsmatch i Sjørup Plantage. Eftermiddag senest i morgen.		Vi har været minimum 15 til børnetræning de sidste 8 træninger. Fedt!			
14-15/9	DM-stater og DM-løng i Hillerød, sig til ift. transport og overnatning.		Vi havde 7 løbere til start til DM-mellem, og det var Clara og Noas første DM.			
29/9	Op- og nedrykningsmatch i Rød Skov, der er brug for alle, tag far og mor med.		Vi havde to julehold med til Middagsommeren.			
17-20/10	Børne- og ungdomstur: Tilmelding til Jan eller Mette senest d. 20/9.					
Andet			Husk at der er træningsløb hver onsdag. Husk at der er fællesspning efter træning på torsdag.			

Figur 6.7. Eksempel på en detaljeret plan for en enkelt træning for børneløbere.

Klubbens træningsplanlægning kræver en del arbejde, men det er godt givet ud, og skaber overblik og gode arbejdsforhold for de involverede trænere.

Gennemarbejdede træningsplaner kan i høj grad genbruges fra år til år.

Træningsplanlægning for løbere

Det giver kun mening at lave planlægning af træning for den enkelte løber med løbere, der er sportsligt fokuserede. Individuelle træningsplaner skal dog ikke være forbeholdt særligt udvalgte løbere, men skal tilbydes til alle løbere, der gerne vil hæve deres niveau ved at træne mere end de ugentlige træningstilbud i klubben og TC.

Hvis klubben har to ugentlige træningstilbud til børn og unge, og hvis løberne aktivt deltager i stævner, kredsungdomskurser, træningsløb og andre sportsgrene, anbefaler vi ikke, at løberne træner ud over dette, før de er fyldt 15 år. Målsætningen med løbernes træning, indtil bliver 15 år er primært, at de får opbygget en masse færdigheder igennem forskellige typer træning, så de er klar til at begynde at træne mere målrettet og struktureret. Dette skal dog ikke ske efter en individuel træningsplan, men ud fra klubbens træningstilbud.

Når løberne fylder 15 år og har sportslige ambitioner, vil ansvaret for løbernes træning typisk blive overtaget af en personlig træner. Det er dog fortsat vigtigt, at klubben involveres i arbejdet, da løberne fortsat har meget af deres træning i klubregi. I kapitel 3, "Fysisk og motorisk udvikling og træning" beskriver vi bl.a., at en 15-16-årig skal kunne træne 5-6 gange om ugen, hvilket betyder, at løberne skal til at træne på egen hånd, ud over den organiserede træning. Den enkelte løber skal derfor have hjælp af sin personlige træner til at lave en træningsplan.

Hvis en løber enten ikke har deltaget kontinuerligt i træning og stævner inden 15-årsalderen, eller ikke har haft mulighed for at træne i klubben to gange om ugen, skal træningsplanen tage højde for dette. Løberens fysiske tilstand er i så tilfælde ikke stærk nok til at træne 5-6 gange om ugen, og der skal derfor ske en gradvis stigning af træningsbelastningen, indtil løberen kan holde til det anbefalede træningsomfang. Den personlige træner skal være en lille smule forsigtig i opbygningen af træningen og hellere være lidt på den sikre side for at ikke at overbelaste løberen. En god huskeregel er, at der maksimalt må være en øgning i træningsbelastning på 10 % over en længere periode, f.eks. fra måned til måned, og her skal

både frekvens, intensitet og varighed i hver enkelt træning tages i betragtning.

I det følgende vil vi beskrive, hvordan den individuelle træningsplanlægning for sportsligt fokuserede løbere kan laves i praksis. Derudover vil vi beskrive det anbefalede træningsindhold for løberne, og hvordan ansvarsfordelingen mellem de forskellige trænere omkring løberne kan være for de hhv. 15-16-årige, 17-18-årige og 19-20-årige løbere.

Inden da vil vi dog genopfriske et væsentligt princip, som er blevet beskrevet i flere andre sammenhænge tidligere, og som det er ekstra vigtigt at huske på i træningsplanlægningen for løbere.

Der skal være fokus på indholdet og kvaliteten i træningen

Jo yngre løberne er, jo vigtigere er det, at deres plan beskriver, *hvad* de skal træne, fremfor *hvor meget* de skal træne. Løberne skal lære at træne med kvalitet, og god kvalitet i træningen for 15-20-årige løbere handler ikke om, hvor mange timer de har trænet, men om hvad indholdet i træningen har været, og om de har fået gennemført det planlagte indhold med god kvalitet.

God kvalitet kommer ikke af, at tiden på uret stemmer med tiden i træningsplanen. Hvis det er planlagt, at løberne skal løbe en intervaltræning på 7*2 min. (Z5), p2 min., ligger kvaliteten i den træning i, at de giver fuld indsats i de 28 min., som intervallerierne varer, og ikke om de får løbet 45, 55 eller 65 min. i alt i træningen. Hvis det er planlagt, at løberne skal løbe en rolig træning på 40 min. Z2, er det til gengæld kvalitet, at de får løbet de 40 min. i Z2, og at det f.eks. ikke bliver 30 min. Z3 eller 60 min. Z1 i stedet. Hvis løberne gennemfører deres styrketræningsprogram med god kvalitet på 45 min., i stedet for de 60 min, der står i træningsplanen, skal de ikke fortsætte yderligere 15 min. med øvelser.

Vi kommer derfor heller ikke til at angive, hvor mange timer løberne skal træne, da det er indholdet fremfor mængden af træningen, der skal have fokus for de 15-20-årige.

I den nedenstående gennemgang af træningsplanlægning for de tre forskellige aldersgrupper, kommer vi med generelle betragtninger og anbefalinger. I TBU-øvelseskataloget findes desuden årsplaner for hhv. 15-16-årige, 17-18-årige og 19-20-årige, hvor vi i detaljer har skitseret, hvad vi mener løberne skal træne af færdigheder, hver uge i et år. Den personlige træner kan bruge disse årsplaner til at få et overblik over, hvordan en træningsplan for en løber kan se ud. I årsplanerne har vi ikke specificeret, hvilke dage i løbet af ugen, de forskellige træninger kan placeres, da det vil være forskelligt fra løber til løber, hvilke dage de organiserede træningstilbud er placeret. Her skal den personlige træner, i samarbejde med løberen, få lavet en træningsplan, som passer til den enkelte løber. Bemærk, at vi ikke skelner mellem piger og drenge, når vi snakker træningsomfang, da der ikke er forskel på pigers og drenges evne til at træne meget og restituere.



Træningsplanlægning i praksis

Træningsplanlægning for løbere over 15 år er den personlige træners opgave. I dette afsnit vil vi beskrive, hvordan koordineringen mellem de forskellige trænere, der har med løberne at gøre, kan foregå, og hvordan den personlige træner på en god måde kan udarbejde træningsplaner i praksis.

Koordinering mellem trænere

Når løberne ved 15-årsalderen begynder i TC, og får en personlig træner, er der pludselig mange trænere, der påvirker løberne. Der er derfor behov for, at træningen og planlægning af denne koordineres på tværs mellem de forskellige trænere, som arbejder med løberne. I klubben er det chefræneren, som har det overordnede ansvar for træningsplanlægningen, og dermed også relationerne til, og koordinationen med løberne, de personlige trænere og TC.

Første skridt er, at chefræner og holdtrænere mødes med de personlige trænere og deres løbere, og får lavet en gensidig forventningsafstemning i forhold til den kommende sæson. Alt efter hvordan TC er organiseret lokalt, kan det være hensigtsmæssigt, at TC-træneren også deltager på mødet.

I Dansk Orienterings-Forbund bruges den digitale træningsdagbog Sportlyzer til alle løbere i TC, EC (Elitecenter Orientering) og på landsholdene. Her har TC-trænere, EC-trænere og landstrænere

adgang til træningsdagbogen for de løbere, som er relevante for deres arbejde. I Sportlyzer kan trænerne oprette træninger i løbernes træningsdagbog og se løbernes gennemførte træning. Klubber kan også (for et mindre beløb) få adgang til deres løberes træningsdagbog i Sportlyzer, hvor de kan oprette klubtræninger, hvilket vil gøre det nemmere for både den personlige træner og løberne at koordinere den enkelte løbers træningsplan. Samtidig vil det også give klubtrænerne et indblik i, hvad den enkelte løber træner, så de kan følge med og spørge interesseret ind til det i klubtræningen. Dette giver dog kun mening, hvis klubben har flere sportsligt fokuserede løbere i 15-20 årsalderen og har ugentlige træningstilbud til denne aldersgruppe.

Udarbejdelse af træningsplaner

Ligesom med klubtræningsplanlægningen er det en god idé at have faste rutiner og skabeloner for, hvordan den personlige træner og den enkelte løber laver træningsplanerne i praksis. Vi anbefaler samme fremgangsmåde, hvor der startes med at lave en årsplan, efterfølgende en kvartalsplan eller evt. månedsplan og til sidst en ugeplan. Træningsplanerne for en løber behøver ikke at være på plads i lige så god tid som klubbens træningsplaner, da der ikke er så meget, der skal koordineres. Det er dog alligevel en god idé at være lidt på forkant, så den detaljerede plan for en uges træning, f.eks. ikke først er klar om mandagen.

- 1) **Årsplan.** Her skal der planlægges, hvilke stævner løberne skal deltage i, og om der er andre aktiviteter, som er vigtige i forhold til træningsplanlægningen, f.eks. ferier, eksaminer m.m. I årsplanen skal der angives, hvad det overordnede træningsindhold og færdigheder skal være i de forskellige uger i løbet af året. For de 17-20-årige skal træningen planlægges og periodiseres, så den bygges op frem mod vigtige udvalgte stævner. Årsplanen skal på den måde give træner og løber et godt overblik over den samlede træningsindsats, der skal gøres i løbet af året. I Sportlyzer er det begrænset, hvor gode muligheder der er for at planlægge træningen på lang sigt, så det netop giver et overblik. Det kan derfor være en god idé at benytte en årsplan i excel-format el.lign., ved f.eks. at tage udgangspunkt i årsplaner, der ligger i TBU-øvelseskataloget.
- 2) **Kvartalsplaner eller evt. månedsplaner.** Her skal det specificeres, hvad det præcise indhold i hver træning skal være, og hvordan træningsindholdet skal fordeles på dagene i hver uge, om der f.eks. skal tages hensyn til stævner i weekenden m.m. Hvor der i årsplanen f.eks. står "korte intervaller" skal dette i kvartalsplanen uddybes, f.eks. til 6*3 min. (Z5), p2 min. Kvartalsplanerne kan med fordel både laves i et excel-ark og lægges ind i Sportlyzer.
- 3) **Ugeplaner.** I ugeplanerne skal den præcise plan for den kommende uge, som allerede er indtastet i Sportlyzer, tilpasses. I virkeligheden skal der ikke nødvendigvis ændres noget i forhold til det, der blev planlagt i kvartalsplanen, men det er her, at træner og løber sammen vurderer, om der er noget, der skal justeres, f.eks. at intervallerne flyttes til fredag, fordi løberne skal på arbejde om torsdagen, og at der i stedet skal være to træningspas om onsdagen. Denne eventuelle justering af ugeplanen behøver ikke at tage mange minutter og kan fint foregå over telefonen søndag aften, men det er vigtigt, at den finder sted.

15-16-årige ungdomsløbere

Den overordnede målsætning med løbernes træning i ungdomsårene er, at de skal "træne for at træne". Det handler altså om, at løberne, gennem gradvis opbygning af træningen, skal vænne kroppen til at træne mere og hyppigere end tidligere. Træningen skal gøre dem stærkere og mere robuste, så de ved indgangen til junioralderen kan holde til at træne med kvalitet hver dag. Den store forskel på de 15-16-årige ungdomsløbere og de 13-14-årige er dels, at deres krop er modnet mere igennem puberteten og dels, at de får mulighed for at deltage i TC. Det betyder, at løberne nu skal have en personlig

træner, samtidigt med, at det må formodes, at løberne er blevet mere selvstændige og kan tage større ansvar for egen træning, som de nu også skal i gang med.

For de 15-16-årige skal træningsplanlægningen starte med den fysiske og motoriske færdighed 25, "Kontinuerlig træning". Det er en teoretisk færdighed, der handler om, at løberne skal træne med den samme træningsbelastning fra uge til uge, og der skal altså ikke laves periodisering, med f.eks. hårde og lette uger eller forntopning frem mod stævner. Det er i disse år vigtigt, at løberne får indarbejdet nogle faste rutiner med at træne kontinuerligt fra uge til uge med en gradvis stigning af træningsomfanget. Både i forhold til at vænne kroppen til belastningen, men også så det bliver naturligt for dem at træne de fleste dage, og det ikke bare er noget, de gør i månederne op til vigtige stævner, mens de f.eks. ikke træner specielt meget om vinteren.

I figur 6.8 er indholdet i en typisk træningsuge for en 15-16-årig løber beskrevet, samt hvem der teoretisk set har ansvaret for at organisere træningen. Indholdet i figuren tager udgangspunkt i de færdigheder, der er beskrevet for de 15-16-årige løbere i den fysiske og motoriske udviklingsmodel. I figuren er ikke medtaget opvarmning, afjogning og bevægelighedstræning i forbindelse med træning, som kommer udover. Hvis en løber ikke har en klub eller et TC, der tager ansvar for at sikre det angivne træningsindhold, må løberne selv tage ansvar for det. Samtidig kan der også være klubber eller TC'er, der tilbyder organiseret træning ud over det angivne. Den personlige træner skal i den forbindelse altid opfordre den enkelte løber til at prioritere de organiserede træninger, da kvaliteten ofte vil være højere for både løberne og for hele miljøet.

At træne for at træne handler dog ikke kun om at planlægge selve træningen, men f.eks. også at få planlagt træningen hensigtsmæssigt i forhold til løberens liv ved siden af sporten, som beskrives i den sportspsykologiske færdighed 8, "Planlægning". Ligeledes skal der også være fokus på at få planlagt god restitution ind i programmet, med den fysiske og motoriske færdighed 27, "Bevidst restitution", da løberne ellers ikke vil respondere optimalt på træningsbelastningen. Disse to færdigheder introduceres derfor, når løberne bliver 15 år. Det er også vigtigt, at løberne tidligt lærer, at en træningsplan er et vigtigt værktøj, men at den ikke må blive for styrende. Løberne skal lære at lytte til signaler fra kroppen og reagere hurtigt, når der f.eks. opstår ekstra ømhed et sted, at der er lidt kriller i halsen, eller at der bare er meget travlt i skolen.

Træningsindhold pr. uge (5-6 træningspas i alt)	Ansvar
• O-teknisk ungdomstræning (Z2-4) + stabilitetstræning	Klub
• Korte intervaller (Z5) + løbsteknisk træning og farttræning	Klub
• O-teknisk træning (Z2-4)	TC
• Stævne eller lange intervaller (Z4-5)	Løber
• Opbyggende vægtræning + stabilitetstræning	Løber
• Kort roligt løb (Z2) (eller evt. anden sportsgren/alternativ træning/stævne) + løbsteknisk træning	Løber

Figur 6.8. Eksempel på en typisk træningsuge for en 15-16-årig løber.



Den personlige træner har i den forbindelse en vigtig rolle i at hjælpe løberne med at navigere blandt disse udfordringer, som kommer til at opstå hele tiden. Ved skader og sygdom skal den personlige træner være forstående og støttende, men også samtidig tydelig omkring, hvordan planerne skal justeres, så det ikke bliver et længerevarende problem. I travle perioder kan den personlige træner f.eks. opstille træningerne i ugeplanen i en prioriteret rækkefølge. Den personlige træner skal fungere som mentor og rådgiver og være meget opsøgende og tilpasningsparat i starten, så løberne bliver tryk ved at træne efter en præcis plan. Læs mere om rollen som personlige træner i kapitel 7, "Trænerrollen og træningsmiljøet".

17-20-årige juniorløbere

For de sportsligt fokuserede juniorløbere skifter fokus i træningen fra at træne for at træne til at træne for at konkurrere. De fleste løbere er på dette tidspunkt færdige med puberteten, har forhåbentlig opbygget et solidt træningsgrundlag og har lært at træne kontinuerligt året rundt. For juniorløberne skal træningen planlægges efter, at de skal præstere på deres højeste niveau til udvalgte stævner. For de 17-18-årige kan der udvælges 2-3 weekender i både foråret/sommeren og i efteråret, og for de 19-20-årige kan det være 1-2 weekender i både foråret/sommeren og i efteråret, som træningen skal bygges op imod.

I træningsplanlægningen for de 17-18-årige kan der med fordel tages udgangspunkt i den fysiske og motoriske færdighed 34, "Basis periodisering og formtopning", som introduceres når løberne er 17 år. Her beskrives det, hvordan træningsbelastning kan varieres lidt fra uge til uge i perioder af 3-4 uger, og hvordan denne periodisering kan bruge til at give løberne et lille fysisk løft frem mod udvalgte stævner.

For de 19-20-årige kan der tages udgangspunkt i færdighed 37, "Udvidet periodisering og formtopning", med fokus på, hvordan bestemte fysiske og motoriske faktorer skal periodiseres i træningen på bestemte tidspunkter af året, i forhold til hvor lang tid de tager at udvikle, og i forhold til hvordan rækkefølgen kan bruges til at lave en formtop til enkelte udvalgte konkurrenceperioder.

Løberne bør have udviklet de fleste fysiske og motoriske færdigheder, og de kan derfor træne de fleste ting selvstændigt med høj kvalitet. Træningsbelastningen skal øges, men stadig gradvist, både i forhold til frekvens, intensitet og varighed i træningen. For juniorløberne kan det blive nødvendigt at have dage med to træningspas, hvilket stiller yderligere krav til grundig planlægning. Træningsplanlægningen for juniorløberne skal fortsat også have fokus på planlægning ved siden af sporten, planlægning af restitution og på at kunne navigere i at træne efter en træningsplan, med de udfordringer det løbende vil medføre.

Træningsindhold pr. uge (7-8 træningspas i alt)	Ansvar
• O-teknisk træning (Z2-4) + stabilitetstræning	Klub
• Korte intervaller (Z5) eller lange intervaller (Z4-5) + løbsteknisk træning, farttræning og plyometrisk træning	Klub
• O-teknisk træning (Z2-4)	TC
• Stævne, lange intervaller (Z4-5) eller korte intervaller (Z5)	Løber
• Stævne eller lange intervaller (Z4-5)	Løber
• Kort roligt løb (Z2) + løbsteknisk træning	Løber
• Opbyggende- eller maksimal vægttræning + stabilitetstræning	Løber
• Restitutionsløb (Z1) eller evt. anden udholdenhedssportsgren/alternativ træning	Løber

Figur 6.9. Eksempel på en typisk træningsuge for en 17-18-årig løber.

Træningsindhold pr. uge (8-9 træningspas i alt)	Ansvar
• O-teknisk træning (Z2-4) + stabilitetstræning	Klub
• Korte intervaller (Z5) eller lange intervaller (Z4-5) + løbsteknisk træning, farttræning og plyometrisk træning	Klub
• O-teknisk træning (Z2-4)	TC
• Stævne, lange intervaller (Z4-5) eller korte intervaller (Z5)	Løber
• Stævne eller tempoløb (Z3-5)	Løber
• Kort roligt løb (Z2) + løbsteknisk træning	Løber
• Opbyggende-, maksimal eller eksplosiv vægttræning + stabilitetstræning og plyometrisk træning	Løber
• Opbyggende- eller maksimal vægttræning + stabilitetstræning	Løber
• Restitutionsløb (Z1) eller evt. anden udholdenhedssportsgren/alternativ træning	Løber

Figur 6.10. Eksempel på en typisk træningsuge for en 19-20-årig løber.

I figur 6.9 er indholdet i en typisk træningsuge for en 17-18-årig løber beskrevet. Figuren tager igen udgangspunkt i de færdigheder, der beskrives for de 17-18-årige løbere i den fysiske og motoriske udviklingsmodel. Indholdet i figuren tager ikke højde for periodisering eller formtopning, men skal give et indtryk af en standard træningsuge.

Figur 6.10 er et eksempel på en typisk træningsuge for en 19-20-årig løber og er bygget op på samme måde som figur 6.9. Ved første øjekast ser det ud som om, at den eneste reelle tilføjelse for de 19-20-åriges træning i forhold til de 17-18-årige, er en ekstra vægttræning + stabilitetstræning og plyometrisk træning. Inden for hver af de andre træningspas skal der også ske en progression, som ikke fremgår af figuren. De forskellige intervaltræninger og andre løbetræninger skal være af længere varighed, så den samlede træningsbelastning på den måde øges.

I takt med at juniorløbernes træningsplaner bliver mere omfattende, bliver løberne også mere rutinerede i at styre deres egen træning, uden at den personlige træner hele tiden skal kigge dem over skulderen. Der er fortsat en god idé at lave jævnlig opfølgning på træningsplanerne og den gennemførte træning, men det skal nu i højere grad være løberen selv, der tager initiativet og ansvaret for at planlægge træningen, med den personlige træner som supervisor.

Den personlige træner har et stort ansvar for, at den sportsligt fokuserede løbers individuelle træningsplan bliver udarbejdet.

Indholdet i de individuelle træningsplaner skal tage højde for klubbens og TC'ets træningsplan, løbernes træningstilstand og anbefalinger til træningsindhold for de forskellige aldersgrupper.

