Løbetræningsprogram talent- og udviklingsspillere:

Følgende dokument er et løbetræningsprogram. Progressionen i programmet leder frem til den periode, der er mest turneringstung for juniorspillere.

Der er øget fokus på fysisk optimering indenfor squashverdenen. Dette er også noget vi i Danmark skal have mere fokus på. Fysisk forbedring indenfor udholdenhed (aerob) og eksplosivitet (anaerob) er nødvendig for at kunne følge med i internationale sammenhænge. Samtidig er det påvist af flere studier, at når sportsudøvere bliver trætte øges deres fejlmargin markant (helt op til 70% flere fejl) når de nærmer sig afslutningen af en kamp.

Det forventes at spillerne, der er en del af forbundsarbejdet følger løbetræningsprogrammet og samtidig fører log over den fysiske træning som spillerne har lavet. Loggen skal indeholde følgende elementer:

* Tid
* Distance
* Dato

Programmet er udarbejdet i samarbejde med forbundets fysiske træner og er målrettet squashspecifik fysisk forbedring.

**Opbygningsperiode:**

Fokus er i denne periode på opbygning af grundform og dermed det der også kaldes aerob kapacitet.

|  |  |
| --- | --- |
| Ugentlige løbetræningspas | 3 |
| Distance | 5 km |
| Procent af maksimal ydeevne | 80% |

**Fokuseret løbetræning:**

Fokus i denne periode er at forbedre de squashspecifikke fysiske kompetencer indenfor både aerob og anaerob kapacitet. Det betyder at du en gang om ugen skal løbe et hurtighedspas og en gang om ugen skal løbe intervaller.

Følgende program skal bruges i denne periode:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Beskrivelse** | **specifikationer** | **kommentarer** |
| Hurtighedstræning | 1 km opvarmning  3 km så hurtigt du kan  1 km nedvarmning (lunt) | * Tid måles kun for de 3 km i højt tempo. * Hvis du har adgang til en løbebane kan det være en fordel at løbe på denne (3.000 m / 400m = 7,5 runde) * Husk grundig udstrækning efter endt arbejde * Placer gerne dette pas tirsdag |
| Intervaltræning | 1 km opvarmning  8 gange 40 sekunders arbejde (pause mellem intervaller 20 sekunder)  1 km nedvarmning | * Intervaltræning skifter mellem hårdt arbejde og en kort pause til at få pusten. * Intervallængden i denne del er efter den gennemsnitlige længde af en squashduel. * Husk grundig udstrækning efter endt træning * Placer gerne dette pas om fredagen |

Det er vigtigt at din krop har tid til at komme sig efter løbetræningen, derfor skal der gå minimum 2 dage efter hurtighedspasset til du løber intervaller og det samme mellem intervallerne og hurtighedstræningen.

**Sæson træning:**

I denne periode er der et stort turneringspres. Dette betyder at der kun skal løbes en gang om ugen - til gengæld skal det være med høj intensitet.

Fokus er i perioden på at bibeholde det fysiske niveau hos spillerne.

|  |  |
| --- | --- |
| Ugentlige løbetræningspas | 1 |
| Distance | 1 km opvarmning  3 km så hurtigt du kan  1 km nedvarmning |
| Procent af maksimal ydeevne | 90-95% |