

# Hvad kan tests bruges til, og hvordan kan vi bruge dem i praksis

**Kurt Jensen**  
 Studielektor, cand.scient.  
 • Institut for Idræt og Biomekanik  
 • Muskelfysiologi og Biomekanik

## Oplæg og praktisk session 5C



### “Løberprofil-Test2017”

• LØB SÅ HURTIGT SOM MULIGT - MEN SÅ VIDT MULIGT I KONSTANT HASTIGHED

• Dag 1.

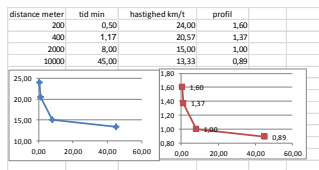
- 0. Opvarmning: 3x400m rolig tempo
- 1 test. **200m** max + 400m roligt
- 2 test. **400m** max +3x400m roligt
- 3 test. **5x400m** max
- I alt 5,4km ~30 min

• Dag 2.

- 0. Opvarmning: 3x400m rolig tempo
- 10km max** (kan eventuelt estimeres fra konkurrencer)

**Resultatark:**

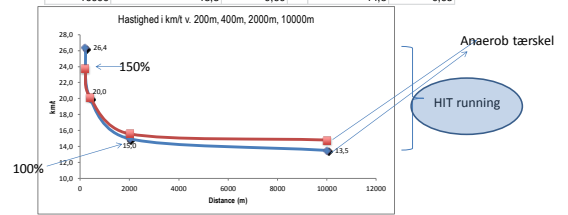
- Distance Tid
- 200m 30 sek
- 400m 70 sek
- 2k 8 min
- 10 45 min



- Hvordan er du som løber? Er du hurtig i en spurt? God i bakker? eller er du mere den udholdende type der kan holde et højt konstant tempo?
- **Træningsmængde, træningsintensitet, træningsfrekvens og restitution er de parametre du kan justere på hvis du vil ændre din profil.**
- Vi skal diskutere hvordan du finder en individuel tilpasset balance i dit træningsprogram baseret på tests.
- **I laboratoriet kan vi måle maksimal iltoptagelse, løbebøkonomi, tærskler for arbejde i forskellige intensitetsområder.**
- Desuden kan vi måle hvor hurtigt iltoptagelsen ændrer sig i relation til ændringer i hastighed. En faktor der kommer i spil i varieret terræn og konkurrencer.
- **Men hvilke test kan du selv udføre for at få indikationer på hvordan du kan arbejde med din fysiske profil som løber?**
- I felten skal vi afprøve en række kortere og længere tests og diskutere anvendelsesmuligheder.

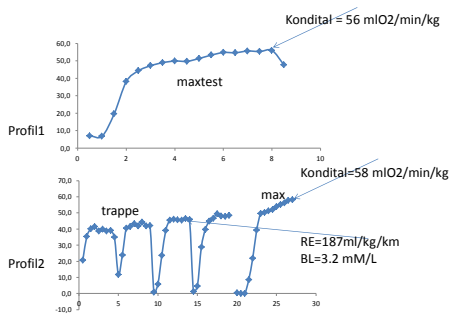
To motions-løbere med forskellig profil

distance (m)	hastighed (km/t)	Profil1	hastighed (km/t) profil2
200	26,4	1,76	23,7
400	20,0	1,34	20,2
2000	15,0	1,00	15,6
10000	13,5	0,90	14,8



Indirekte bestemmelse af kondital på baggrund af 2 km test:

- Profil1: VO2 (ml/kg/min) ~ 3.33\*km/t+3.5 = 3.33\*15.0+3.5 ~ 54 ml/min/kg
- Profil2: VO2 (ml/kg/min) ~ 3.33\*km/t+3.5 = 3.33\*15.6+3.5 ~ 56 ml/min/kg



### Laboratorie-tests af profil 1 og 2

### Træning efter din profil (20-80 balance – kan justeres efter ønske)

- Niveau 1 ex 6 pas per uge:
- "høj intensitet" (HIT, 100% svarer til hastighed af 8 min test): 3x400"/120"
- A 150% 10x1"/1"
- A/B 100% 10x1"/1"
- B 90% 2x5"/2"
- C 80% 1x25"
- **Volumen med HIT: 1 time per uge ~ 17 km/t**
- "lav intensitet" 6 pas per uge – hvor et HIT træningspas "integreres" undervejs hver anden gang:
- D/E 50-65% 45 min
- 1-01 pause (HIT) + opvarmning 1 time ~ 9 km/t
- I alt volumen med lav intensitet: 4.5 time ~ 10-12 km/t
- **Total træningsmængde (inkl HIT) 6.5 time ~ 11 km/t ~ 80 km/uge**
- Niveau2: ex 50% af niveau 1 - dvs 3-4 pas per uge
- Tilsvarende fordeling af HIT og Volumen

**Resultater fra dagen deltagere i praktiksession:**

Profil	Carsten	Ivan	Mads	Klaus	Preben	Søren	Morten	Lise
200m	1,65	1,45	1,49	1,38	1,39	1,34	1,30	1,45
400m	1,20	1,33	1,27	1,14	1,23	1,20	1,09	1,18
2000m	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00	1,00
10000m	0,96		0,94	0,99	0,95	0,95		0,92
Kondi	46	54	51	51	49	56	53	41