

Top 4: I form på 20 minutter

torsdag 6.1.11 - Af Marie tromborg, alive.dk foto: all over press

Har du også svært ved at finde den tid, det tager, hvis du skal i ordentlig form? Læs her, hvordan du gør det effektivt og hurtigt.

[Alive.dk](#) I en travl hverdag kan det være svært at finde tid til at komme i rigtig god form. Og hvis ønsket om at komme eller forblive i god form skal lykkes, så opstår der et dilemma.

Men løbesitet runnersworld.com har spurgt den tidligere deltager ved OL i disciplinen 10.000 løb meter Jeff Gallovway om, hvordan man bedst udnytter 20 intensive minutters træning.

Opbyg din styrke

Find en nærliggende bakke. Efter en fem minutters let løb så sæt kurs mod toppen af bakken. Når du er kommet op, så gå i 30 til 60 sekunder, derefter skal du løbe ned igen. Gå i et eller to minutter og gentag sekvensen to til tre gange. Foretag denne træning en eller to gange om ugen for at opbygge en god styrke. Tilføj gerne et par gentagelser, hver gang du træner.

Opbyg dit tempo

Løb et sted, hvor du kender afstandene, enten fordi de er markeret eller fordi, du kender stedet godt. Løb let i fem minutter for opvarmning og løb så omtrent 1,3 km i moderat tempo. Notér tiden for hvor lang tid det tog og gå i nogle minutter. Gentag øvelsen to til fire gange. Gør du dette en gang om ugen og sigter efter at blive 1-5 sekunder hurtigere hver uge, så opbygger du dit tempo på ingen tid.

Opbyg udholdenhed

Ved at binde flere 20-minutters løbepas sammen på en dag, kan du øge din udholdenhed. Bestem dig for en weekend dag, der kan være sat af til en masse ”løb hurtigt og vent”-motion. Løb i 20 minutter i et langsommere tempo, end du normalt ville vælge. Brug så 30 til 90 minutter i huset på det, du har lyst til, før du løber endnu en tur i 20 minutter. Gentag dette to eller tre gange. Hvis du gør dette en gang om ugen eller hver 14. dag, så vil du opleve, at din udholdenhed øges.

Opbyg hele kroppen

Der skal hjemme-gymnastik til. Start med at gå (eller løbe) op og ned ad trappen i et minut. Lav så armbøjninger i 15 sekunder og gå rundt i et minut. Lav mavebøjninger i et halvt minut og gå et minut. Løft håndvægte (hvis ikke du har nogen, så fyld to 1½-liters flasker med vand og brug dem) i et halvt minut og gå et minut. Gentag programmet så mange gange du kan nå på 20 minutter.