

Fra motionsløber til eliteløber Lene Kathrine Duus

- Født: 23.december 1976, Sønderborg - Als
- 1980'erne: Lysabild Skytte- og Gymnastikforening
Gymnastik (rytme og spring)
Atletik (løb, længdespring, kuglestød)
- skolernes motionsløb
Fodbold
- 1997: Idrættshøjskole Ikast – gymnastiklinjen
1/6 triathlon
- 1998: Studie i København – motionsløber 3-4 gange pr. uge (20-40 km)
Diverse kvindeløb
- 2001: Første maratonløb (Kbh.) 4:15.16 – ingen stop
2002: Nike-test løb
Andet maratonløb (Kbh.) 3:25.26
- løberknæ
- 2003: Speciale i Viborg
Viborg Atletik- og Motionsforening (VAF)
Intervaltræning for første gang



Løbekarriere

Motionsløber marathon

2001 Copenhagen: 4:15.16
2002 Copenhagen: 3:25.26

Eliteløber VAF - marathon

2004 DM Odense: 2:52.14 (nr. 6 , nr. 3 DM)

2005 Hamborg: 2:44.57 (nr. 16)
2005 DM Odense: 2:43.02 (nr. 3, nr. 2 DM)

2006 Hamborg: 2:43.00 (nr. 17)
2006 Odense: 2:40.21 (nr. 1)

Danske mesterskaber

2005 10 km landevej: 35.43 (nr. 1)
2005 6 km lang cross: 23.39 (nr. 2)

2006 10 km landevej: 35.31 (nr. 4)
2006 10.000 m: 35.15,53 (nr. 2)
2006 5.000 m: 17.04,91 (nr. 2)

Landsholdet

2005 Nordic Challenge 10.000 m Sverige: 35.29,46 (nr. 9)
2005 NM cross Finland: 16.00 (nr. 5)
2005 EM cross Holland: 22.06 (nr. 67)
2006 Nordic Challenge 10.000 m Island: 35.46,63 (nr. 9)

Specielle løb

2005 Halvmarathon Pune, Indien: 1:20.35 (nr. 5)
2006 Halvmarathon Lahore, Pakistan (pacemaker) – ”politibeskyttelse”

"Let" træningsuge juli 2006

	Total km.	Forklaring	Program
Mandag	19,0	1.0 km. int. + 10 km. opv + afj.	M: 8 km. E: 10 km. + 5 * 200m <ca. 1'> + styrke
Tirsdag	21,0	7.0 km. int. + 8 km. opv.+ afj.	M: 6 km. E: 7 * 1000m <2'>
Onsdag	12,0	Restitution	Styrke m/r
Torsdag	20,0		M: 10 km. E: 10 km. + styrke ben
Fredag	15,0	3.0 km. TT	Efter 30 min. løb øges tempoet til ca. 3.50/km. i ca. 3 km. (11½ min.)
Lørdag	10,0	Roligt	
Søndag	13,0	5000m konkurrence + 8 km. opv + afj.	5.000m DM i Odense
Total km.	110,0	10 ture	16.0 km. intensivt

Hård træningsuge

Juli '06	Total km.	Forklaring	Program
Mandag	20,0		M: 8 km. E: 12 km.
Tirsdag	17,0	1.0 km. int. + 8 km. opv+afj.	M: 8 km. E: 8 km. + 400 + 300 + 200 + 100m <ca. 1'> + styrke
Onsdag	20,0	6.0 km. int. + 8 km. Opv. + afj.	M: 6 km. E: 12 * 500m uden pause. Skiftevis ca. 2.00 og 1.48 min. pr. 500m (sv. t. m- tempo 2:40.00 +/- 12 sek./km.)
Torsdag	22,0	4,5 km - Vammenløb	M: 10 km. E: 12 km.
Fredag	18,0		M: 10 km. E: 8 km. + styrke
Lørdag	18,0	10.0 km. TT + 8 km. Opv. + afj.	2 * 5 km. <5'>
Søndag	26,0	Let kuperet Asfalt + skovsti	Træne væskeindtag
Total km.	141,0	12 ture	20.0 km. intensivt

Duus´ s 9 gyldne veje til motivation:

- energi og overskud
- socialt samvær
- i form
- konkurrence
- "madglad"
- naturen (de fire årstider)
- løbeoplevelser (ind- og udland)
- sundhed / livskvalitet
- opbakning familie / venner / træner / klubben

Fokus ved træning

- opvarmning er primært alm. løb efterfulgt af stigningsløb
- intervaller
- fartleg
- tempoture
- restitutionssløb
- styrke- og tekniktræning
- afjogning 3-4 km
- udstrækning
- massage ca. hver 14. dag

Undgå skader

- lyt til kroppens signaler – respekter dem!!
- varier underlag (skovsti, græs, asfalt osv.)
- skift sko/mærke
- opvarmning/afjog
- udstrækning
- styrkeøvelser
- auqajogging

- undgå brat skift af træning/distance/intervaller
- massage

Eksempler på intervaller:

4 * (1000+1000m) <1'> / <3'>

2 * 3 km. + 3 * 2 km. TT <3'>

3 * 6 km <5'> TT

7 * 1000 m <2'>

5 * 1500 m <3'>

12 * 500 m <1'>

Fartleg:

5 + 4 + 3 + 2 + 1 + 2 + 3 + 4 + 5 min < jog ca. 2 min>

4 + 2 + 4 + 2 + 4 + 2 + 4 min <2' jog>

20 * 1 min <30 sek. jog>

Juli 2006	Total km.	Forklaring	Program
Mandag	19,0	1.0 km. int. + 10 km. opv+afj.	M: 8 km. E: 10 km. + 5 * 200m <ca. 1'> + styrke
Tirsdag	21,0	7.0 km. int. + 8 km. opv+afj.	M: 6 km. E: 7 * 1000m <2'>
Onsdag	12,0	Restitution	Styrke m/r
Torsdag	20,0		M: 10 km. E: 10 km.
Fredag	15,0	3.0 km. TT	Efter 30 min. løb øges tempoet til ca. 3.50/km. i ca. 3 km. (11½ min.)
Lørdag	10,0		
Søndag	13,0	5000m konkurrence + 8 km. opv+afj.	5.000m DM i Odense
Total km.	110,0	10 ture	16.0 km. intensivt

August '06	Total km.	Forklaring	Program
Mandag	21,2	1.2 km. int. + 11 km. opv+afj.	M: 9 km. E: 11 km. + 4 * 300m <ca. 1'> + styrke
Tirsdag	23,5	7.5 km. int. + 8 km. opv+afj.	M: 8 km. E: 3*1500 + 3*1000m <3'>
Onsdag	20,0		M: 10 km. E: 10 km.
Torsdag	20,0		M: 10 km. E: 10 km. + styrke m/r
Fredag	20,0		M: 10 km. E: 10 km.
Lørdag	17,0	9.0 km. TT + 8 km. opv+afj.	3 * 3 km. <3'>
Søndag	24,0	Træne væskeindtag	
Total km.	145,7	12 ture	17.7 km. intensivt