

ÍTRÓTTAR *Sosíalurinn*

Nr. 24 ★ leygardagur 27. februar 1988

Ítróttarfélagið BRAGDIÐ:

Síðsti partur av venjingarskránni til Tórshavn 1/2 Maraton

Flaggdagin í fjør skipaði ítróttarfélagið Bragdið fyri rennikapping í hálvum maraton (21,1 km) og 11,7 km

Ætlanin er at hesar kappingar skulu vera regluliga hvønn flaggdag frameftir, og Bragdið vónar sjálvsagt, at nógvir luttakarar fara at nýta høvið at lut-taka í hesi renning, sum eina ferð í framtíðini verður víðkað til heilt maraton-strekki ella 42,195 km.

Men skal ein luttaki á rennikapping upp á eitt so langt strekki, so skal venjing til. Venjingin er sera týðningarmikil fyri at ein yvirhøvur kann gjøgnumføra eina tilíka kapping, uttan at skaða seg sjálvan.

Bragdið hevur tí gjørt eina venjingarskrá fyri 23 vikur, soleiðis at tú stigvist kanst venja teg til kappingina uttan at tað

kemur at tykjast tær serliga tungt. Síðsti partur av hesi venjingarskrá kemur her.

Venjingarskráin byrjaði við viku 47 og heldur so fram líka til 25. apríl 1988, og er serliga gjørd til persónar, sum kunnu renna einar 10 minuttir uttan steðg, men onnur kunnu eisini hava gleði av venjingarskránni.

Síðstu vikurnar

Skráirnar fyri tær fyrstu 14 vikurnar hava verið í bløðunum fyrr, og í dag hava vit skrána fyri tær síðstu 9 vikurnar, og sær henda skrá soleiðis út: (tølini í skránni eru minuttir):

Dagur	1	2	3	4	5	6
Vika 15	40	30	44	30	20	40
Vika 16	45	30	50	25	40	35
Vika 17	50	25	60	25	53	35
Vika 18	55	25	70	25	58	40
Vika 19	60	25	85	15	71	45
Vika 20	75	20	90	15	77	55
Vika 21	90	20	90	20	80	65

Í viku 17 skulu vit helst hava brotið »10 km.-múr-in« og kroppurin byrjar at venja seg til longri teinar, og 15 km. kennist ikki

Dagur	1	2	3	4	5	6	7
Vika 22	90	20	70	20	50	hvíld	90
Vika 23	20	90	20	30	40	20	hvíld

Tær síðstu tvær vikurnar minskar tað samlaða talið av venjingarminuttum og við tí samlaða talið av km., ið runnið verður. Dagin fyri kappingina verður ikki vant, men fimleikur og strekkiroyndir er gott at »læða upp« við.

Velur tú at renna 11 km. tann 25. apríl, kanst tú klára teg við at renna 3 ferðir um vikuna, men 4 ella 5 ferðir um vikuna er betri.

Venjingin

Tað er sera týðningarmikið at hvør einstakur venur eftir egnum tørvi, soleiðis at nýbyrjað venja á einum lægri støði enn vandir motiónistar, og hesir kunnu beinanvegin ikki kopiera venjingarskráir hjá eliturennarum. Byrja varisliga og øk ikki

nær so langt, sum tú fyrr hevur hildið. Tíðirnar liggja nú umleið 4 min. og 40 sek. pr km.

venjingarmongdina ov skjótt.

Í skránni verður rátt til at nýta ta sonevndu mongdarvenjingina ella tað, sum danir nevna »distance« venjing, sum er renning við jøvnum og róligum tempo.

Ferðin skal liggja millum 60 og 80% av mestu ferð, ein kann renna.

Áðrenn ein byrjar at renna, skal ein hita væl upp. Upphiting fyrireikar kroppin til tað harða arbeiði, økir kropshitan og hjartarytmuna og setir gongd í blóðrenslíð. Harafturat eru strekkiroyndir góðar at tilpassa vøddar og líð til ta komandi venjingina, og á tann hátt kann ein fyrbyggja forstrekkingar og aðrar tilíkar skaðar.

»Niðurhiting« aftan á renningina er eins týðningarmikil sum upphiting er áðrenn venjing. Tað verður tilrætt at gera fimleikaroyndir í samband við niðurhiting, helst nógvar strekkiroyndir.

Dagbók

Eini góð ráð til tann, sum venur regluliga og hugsar um at royna seg í Tórshavn 1/2 Maraton, er at nýta eina venjingardagbók, har ein kann skriva tey veruligu venjingarúrslitini og sampeita tey við tað, ein hevði ætlað at náa.

Dagbókin kann eisini virka sum ein »motivatión« til veruliga at gjøgnumføra ta løgdu

skrána.

Ger tú tað til ein livs-vana, so kunnu vit nevna, at henda venjingarskráin, sum Bragdið hevur gjørt fyri tær 23 vikurnar, nýtir 1.538 minuttir av tíð tinni til venjing, og í hesum sama tíðarskeiði hevur tú 231.840 minuttir. Ella við øðrum orðum rennur tú í eitt døgn av 161.

Men tað ræður um at vera tolin og ikki vænta ov skjótt úrslit. Harafturat ræður um at fáa nóg mikið av svøvn, soleiðis at ein er væl upplagdur at venja.

At enda kunnu vit

nevna, at Bragdið hevur reguligar rennivenjingar í Havn hvønn týsdag og friggjadag kl. 18.00, har øll kunnu mæta til venjingar.

Tey, ið kunnu hugsa sær at nýta hesa venjingarskrána, og kanska hava okkurt at spyrja um ella kanska vilja hava ráð um venjing, kunnu ringja til venjaran hjá Bragdinum, Áka Hansen, tlf. 16568. Ein kann eisini tekna seg sum lim í Bragdinum við at ringja til felagið á tlf. 12606.

OL-nevndin fund í dag

Nevndin, ið sett er at skipa fyri Oyggjaleikunum næsta ár, sokallaða OL-nevndin, hevur fund í ISF-húsinum í dag.

Á hesum fundinum verður ætlandi fastlagt, hvar ymsu ítróttargreinar skulu leggjast í Havn. Seinni koma so hini plássini til viðgerðar.

Annars verður arbeitt hart við at tilrættisleggja leikirnar. Millum annað hevur Havnar Sjonleikarfelag játta at framføra ein ítróttarsjonleik meðan leikirnir vera. Orsøkin til at ISF hevur heitt á Havnar Sjonleikarfelag um at framføra ein sjónleik, er ikki einans tí vit skipa fyri Oyggjaleiku-

num, men ikki minst tí at ISF í 1989 fyllir fimti.

Vit hava meira um sjónleikir í fyrst komandi blaði.

Gdm-

