

# Treningsopplegg til St Olav Ultra

Her er et dag for dag treningsopplegg for åtte uker i mars/april. Dag 1 er tenkt som en mandag, men man kan selvsagt starte en hvilken som helst dag; det er derfor forslaget er satt opp slik det er gjort. Treningsplanen er laget særlig med tanke på et krevende todagersløp som for eksempel St Olav Ultra.

## Viktig!

Dette er som sagt et forslag til opplegg, først og fremst beregnet på dem som løper maraton på 3.30-4.30. De som løper maraton på 3.30-4.00, bør kunne følge programmet som det er, men selvsagt med personlige justeringer. De som løper maraton på over 4 timer, bør sannsynligvis legge til 30-60 sekunder per km på de foreslåtte tidene.

Løp heller saktere enn programmet tilsier, enn fortere. Husk Arthur Lydiards råd: «Du kan ikke løpe for sakte for å få en treningseffekt, men du kan lett løpe for fort.»

Dere må også gjøre de justeringene dere finner nødvendig i forhold til hvor mye tid dere har til rådighet i forhold til arbeid, studier, familie osv.

Det er veldig smart å legge inn gåpauser på alle turer på 40 km og over, ikke minst for å venne seg til å skifte mellom løp, jogg og gang. Det er nemlig svært få som vil være i stand til å løpe uavbrutt i stort mer enn 60-70 km.

## Uke 1

- 1: Rolig tur 16-20 km – 6.00/km
- 2: Rolig tur 16-20 km – 6.00/km

eller: 20 min (6.00/km) + 15 min (5.00/km) + 5 min (6.00/km) + 10 min (5.00/km) + 10 min (6.00/km)

- 3: Aktiv hvile / gå en tur / jogg 6-8 km
- 4: Som dag 3
- 5: Rolig tur 20-24 km (6.00/km)
- 6: Aktiv hvile
- 7: 40 km (6.00/km)

## Uke 2

- 8: Aktiv hvile
- 9: 1 t (6.00/km) + 4 x 4 min i 10 km km-fart med 4 min gang mellom hvert drag + 20 min (6.00/km)
- 10: Rolig tur 16-20 km (6.00/km)
- 11: Rolig tur 12 km (6.00/km)
- 12: 8-12 km i halvmaratonfart
- 13: Aktiv hvile
- 14: 32 km (6.00/km)

## Uke 3

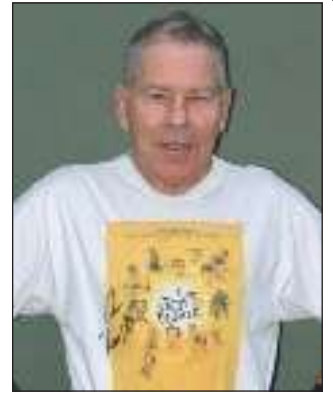
- 15: Aktiv hvile
- 16: 20 min (6.00/km) + 4 x 4 min i 5 km-fart med 4 min gang mellom dragene + 20 min (6.00/km)
- 17: 16-20 km (6.00/km)
- 18: Som dag 17
- 19: Aktiv hvile
- 20: 20-24 km (5.45-6.00/km)
- 21: 32 km (6.00/km)

## Uke 4

- 22: Hviledag / aktiv hvile
- 23: 12-16 km (6.00/km)
- 24: 12-16 km (6.00/km)
- 25: 15 min(6.00/km) + 30 min i halvmaratonfart + 15 min rolig jogg/gang
- 26: Aktiv hvile

## Om artikkelforfatteren

Per Lind (66) har lang erfaring som ultraløper og har blant annet gjennomført både 6-dagers og 24-timersløp. Han har også løpt det 245 km lange Sartathlon fra Aten til Sparta. De seinere åra har han vært sjef for ultralandslaget i Norge, og han er også leder i Ultrautvalget som nettopp er blitt dannet i samarbeid mellom Kondis og Norges Friidrettsforbund. I det sivile er Per Lind lærer, og han har i flere tiår bidratt med artikler til Kondis.



- 27: 24 km (6.00/km)
- 28: 40 km (6.00/km)

## Uke 5

- 29: Hviledag / aktiv hvile
- 30: 8-12 km (6.00/km)
- 31: 16-20 km (6.00/km)
- 32: 24 km (6.00/km)
- 33: Hviledag / aktiv hvile
- 34: 20 min oppvarming + 8 x 2 min i 5000 m fart med 1 min gang/jogg mellom dragene + 10-15 min nedjogg
- 35: 32 km (6.00/km)

## Uke 6

- 36: Hviledag / aktiv hvile
- 37: 16 km (6.00/km)
- 38: Som dag 37
- 39: Som dag 37
- 40: Aktiv hvile
- 41: 32 km (6.00/km)
- 42: 24 km (5.45-6.00/km)

## Uke 7

- 43: Hviledag
- 44: 12-16 km (6.00/km)
- 45: 12-16 km (5.45/km)
- 46: 15 min oppvarming + 10 km i halvmaratonfart + 10 min nedjogg
- 47: 20-24 km (6.00/km)
- 48: Hviledag / aktiv hvile
- 49: 48 km (6.00-6.30/km)

## Uke 8

- 50: 8 km rolig jogg
- 51: 20 km (6.00/km)
- 52: 20 min oppvarming + 6 x 1 km i 10 km-fart med 2 min gang/jogg mellom dragene + 10-15 min nedjogg
- 53: Hviledag / aktiv hvile
- 54: 20 km (6.00/km)
- 55: 24 km (6.00/km)
- 56: 24 km (6.00/km)

Per Lind

## Ultraløp i Norge i 2005

I år får vi flere ultraløp i Norge enn noen gang tidligere.

### St Olav Ultra

Den 15.-16. juli, de to siste dagene av St. Olavsloppet, blir det lagt inn et ultraløp.

Den 15. juli er distansen 65 km med start på Riksgrensa og mål i Levanger.

Den 16. juli er distansen 95 km med start i Levanger og mål i Trondheim.

### Rallarvegsløpet

Den 30.-31. juli går så Rallarvegsløpet mellom Flåm og Haugastøl.

Den 30. juli løpes det 54 km (med mye stigning) fra Flåm til Finse.

Den 31. juli løpes det 27 km (noe utfor) fra Finse til Haugastøl.

### Lom – Skjolden/Gaupne

Den 20. august blir det så et ett-dags løp med planlagt start i Lom, og med målgang enten i Skjolden (84 km) eller i Gaupne (108 km).

### Trolløpet

Så har vi det tradisjonelle Trolløpet (63 og 100 km) i Bergen siste lørdag i oktober.

Det er veldig positivt at det finnes folk som arrangerer ultraløp, og det er å håpe at dette vil rekruttere mange tøffe (og gjerne) løpere til en løpsøvelse som krever mot i brystet, vett i pannen (vel, vel...) og stå i ben og armer.



**Ultragledede:** Å løpe langt setter sterke følelser i sving. Karin Sønsteby (til venstre) og Nina Annette Hongseth fullførte sist sommer Rallarvegsløpet og er allerede påmeldt årets utgave. (Foto: Runar Gilbert)

