

## St Olav Ultra – en tøff utfordring på historisk grunn

Nedenfor følger et dag for dag treningsopplegg for de siste seks ukene fram mot St.Olav Ultra. Det tar utgangspunkt i at man sånn noenlunde har fulgt opp det tidligere foreslåtte åtte ukers programmet, eller trent tilsvarende. Spesielt viktig er det at man har løpt en del lange turer, samt at man har forsøkt seg på i alle fall én dobbelt langtur.

Det er også viktig at hver og en ser på opplegget kun som et forslag, og at man hele tiden justerer det etter egne vurderinger, basert på hvilke muligheter man har i forhold til arbeid, studier, familie osv.

Fortsatt er det veldig lurt å legge inn gåpauser på turer så lange som 40 km og lengre, ikke minst for å venne seg til å skifte mellom løp, jogg og gang under selve konkurransen. Enda viktigere er det at man trener på å få i seg mat og drikke regelmessig. Betydningen av nettopp dette kan ikke understrekes sterkt nok.

Treningsprogrammet er 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.

### En naturopplevelse

For dem som ikke har (særlig) erfaring med ultraløping, eller bare har løpt i rundløyper, kan det være greit å tenke på at St. Olav Ultra ikke bare er litt av en fysisk og mental utfordring; løpet byr også på en virkelig naturopplevelse i et vakkert landskap med historisk sus over.



**Varm velkomst:** Det er godt å komme fram til Trondheim når en har løpt solo helt fra svenskegrensa. Disse to jentene ønsket St. Olavsløperne velkommen til Trøndelags hovedstad i fjor. (Foto: Runar Gilberg)

Denne gangen telles ukene nedover, og vi starter uke 7 før løpet.

### Uke 7

- 1: 12-16 km - 6.00/km
- 2: Oppvarming 20 min  
40 min i halvmaraton-/maratonfart
- 3: 10-15 min nedjogg
- 3: Rolig tur 20-24 km - 6.00/km
- 4: Aktiv hvile/hviledag
- 5: 12-16 km - 6.00/km
- 6: 32-40 km - 6.00/km
- 7: 12-16 km - 6.00/km

### Uke 6

- 1: Hviledag
- 2: Oppvarming 15-20 min  
6-8 x 5 min i halvmaratonfart,

- pause 1-1.30 min gang/jogg  
10-15 min nedjogg
- 3: 16-20 km - 6.00/km
- 4: 20-24 km - 6.00/km
- 5: Hviledag/aktiv hvile
- 6: 5-6 timer (6.00-6.30/km)
- 7: 5-6 timer (6.00-6.30/km)  
Alternativt:
- 6: 3-4 timer (6.00-6.30/km)
- 7: 7-8 timer (6.00-7.00/km)

### Uke 5:

- 1: Hviledag
- 2: Aktiv hvile/30 min gang/jogg
- 3: 16-20 km - 6.00/km
- 4: 20-24 km - 6.00/km
- 5: 24-28 km - 6.00/km
- 6: 30-40 min gang/jogg/aktiv hvile
- 7: 20-24 km - 5.30-5.45/km

### Uke 4:

- 1: 16-20 km - 6.00/km
- 2: Oppvarming 15-20 min  
8 x 5 min i halvmaratonfart,  
pause 1.00 min jogg/gang  
10-15 min nedjogg
- 3: Aktiv hvile
- 4: 20-24 km - 5.30-5.45/km
- 5: 20-24 km - 5.45-6.00/km
- 6: Oppvarming 10-15 min  
10-12 km i halvmaratonfart  
Nedjogg/gang 10-15 min
- 7: 20-24 km - 6.00-6.30/km

### Uke 3:

- 1: Hviledag/aktiv hvile
- 2: 24-28 km - 6.00/km
- 3: 16-20 km - 5.30-5.45/km
- 4: 20-24 km - 6.00/km
- 5: Hviledag/aktiv hvile
- 6: 40-48 km - 6.00-6.30/km
- 7: 16-20 km - 6.00/km

### Uke 2:

- 1: Hviledag/aktiv hvile
- 2: 24 km - 6.00/km
- 3: 16 km - 5.30/km
- 4: 20 km - 6.00/km
- 5: Oppvarming 15 min  
4 x 10 min i halvmaratonfart,  
pause jogg 2 min  
Nedjogg/gang 10-15 min
- 6: 16 km - 6.00/km
- 7: 20 km - 6.00/km

### Siste uke:

- 1: 8 km - 5.00/km
- 2: 8 km - 5.30/km
- 3: Hviledag/reisedag
- 4: Hviledag/reisedag
- 5: 65 km, Sandvika - Levanger
- 6: 95 km, Levanger - Trondheim

Per Lind

