

# Trening for nybegynnere: Øk din løpsprestasjon

I dette nummeret av Kondis vil vi presentere Niv3 i vår serie om «Trening for nybegynnere». Målet denne gangen er å forbedre dine tider og prestasjoner i mosjonsløp.

Av Fritz Alatthiesen og Bjørn Johannessen

(3m Johannessen)

Hvis du til nå har fulgt Niv1 og Niv2 i flere måneder og kanskje deltatt i ditt første mosjonsløp (hvordan gikk det?), da har du kanskje fått lyst til å vrere med videre og prøve deg på Niv3? Hvorfor ikke ta til trening på dette planet innebrerer et opplegg med et

God plan! Stasjon: Med jevnlig trening vil man forbedre sine tider og prestasjoner- og dermed også klatre oppover på resultatlistene. Her er Janne Johansen i ferd med å gjennomføre årets utgave av



visst prestasjonsmotiv, men du kan selvsagt følge opplegget uten å jage på resultatfaktoren også. Så lenge du ikke kjører for hardt, men klarer restituere deg etter hvert trening, er det helsegevinst på dette nivået.

## Niva 3 – prestasjonsmotiv

Da er du klar til å studere (ikke bare som sengelektyre!) vårt forslag til trening på Niv3:

Ukedag	Trening
Mandag	45 minutter jogg
Tirsdag	60 minutter sykling, rask gange eller annen aktivitet
Onsdag	30 minutter intervalltrening (10 x 2 min med 1 min pause). Pluss 10 minutter jogg før og etter
Torsdag	Styrketrening
Fredag	45 minutter progressiv løping
Lørdag	Fridag
Søndag	Ca. 2 timers fottur

Hittil har vi vel ikke sagt noe om hvordan du kan styre og kontrollere intensiteten du skal legge deg på i forhold til treningsprogrammet. De dagene du skal jogge er det viktig ikke å ha for høy puls. Du statter veldig sakte, med lav intensitet, og løper rolig hele veien.

For å få en viss peiling på belastningen er riktig, kan du ta en enkel pulskontroll med to fingre mot halspulsåren. Tell pulsslågene i seks sekunder og multipliser med ti. Hvis du ligger mellom 120 og 150 slag (per minutt), er dette en passende intensitet for joggeturene.

Selvsagt kan du få mer nøyaktige målinger med en pulsklokke, men i vårt treningsserie har vi ikke tenkt å innføre tekniske og vitenskapelige «finurligheter».

I forrige nummer presenterte vi prinsippene rundt intervalltrening.

Og i dette nummerets treningsprogram er det lagt inn en intervalltrening i uka. Den består av 10 x 2 minutter med 1 minutt aktiv pause der du går eller jogger lett. I de 2 minutter lange intervallene skal du løpe hardt, men ikke hardere enn at du klarer å gjennomføre alle ti.

## Oppvarming

I intervalltrening og konkurranser er det viktig med en god oppvarming. Denne vekker kroppen, forbereder muskulaturen på den kommende belastningen og forebygger skader.

Begynn med 10 minutter jogging og legg deretter inn tre korte spurter

på 40-50 meter. Til slutt legger du inn følgende tre spennende øvelser:

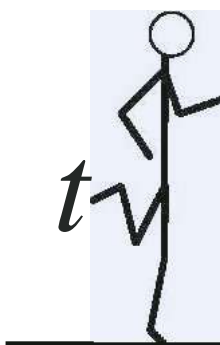
### 1. Høy knel, 3x20 stk.

Her er du med korte steg, men med ekstra høye knel. Løft knærne høyt og klarer, og jobb også med gode armbevegelser. Ta 20 knel – 10 med hvert bein. Dette gjør du tre ganger med en liten pause mellom.



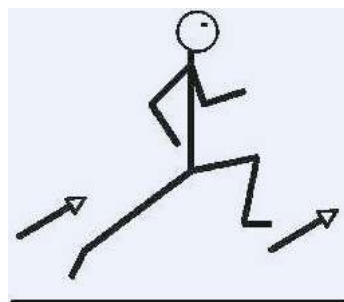
### 2. Spark bak, 3720 stk

Løp også med korte steg, men denne gangen løfter du leggen og foten slengt bakover som mulig. På 5. sparket deg selv i baken.



### 3. Lange spennesteg, 3x10 stk

Prøv du å løpe med store langsteg som mulig der du bruker ekstra kraft i frasparket. Denne gangen tar du steg-ferne med hvert bein.



## Progressiv løp (3petur)

Når det gjelder den progressive løpeturen, som er satt opp på fredag, starter du helt rolig slik du pleier på dine joggeturer. Etter omtrent 15 minutter rolig løping løser du tempoet noe. Etter ytterligere 15 minutter legger du inn en ny farts kning der du prøver å løpe i konkurranse-tempoet ditt. Denne farten holder du de siste 15 minuttene. Her handler det om å kjenne på dagsformen. Det er normalt at det noen dager går lett, mens andre dager kan gå tyngre.

Styrketreningen som er satt opp på torsdagene gjennomføres i løp av de samme treningsperiodene.

## Langtur

Så lenge er en dag man gjerne har litt ekstra tid til roligere løp. I vårt program foretrekker vi å bruke lørdagen til en skikkelig langtur – enten alene eller sammen med familien. Det beste er å løpe i skog og mark hvis du har muligheten til det. Vi har satt opp en to timers fottur, men hvis tiden tilsier det, kan turen gjerne vrere på ski isteden.

Som vi har nevnt i tidligere artikler, kan du godt stokke om på dagene rekkefølge slik det passer deg best, men du bør helst unngå å løpe to dager etter hverandre. Beina har godt av litt variasjon og hvile.

## Avslutning

Etter vår mening er dette et spennende ambisiøst program at du med stor sannsynlighet vil oppnå bedre tider og klatre oppover på resultatlistene i mosjonsløp. Vårt mål med denne treningsserien har vært å gi deg motivasjon for å løpe på forskjellige nivåer og få en aktiv livsstil. Vi håper du har fått noen nyttige tips, og kanskje du melder deg inn i klubben vår med mottoet: «Et liv uten trening er et liv uten mening».

Reportasjer og resultater finner du også på

**kondis.no**

# Sju feil å styre unna

Vi kjenner ordtakene om den vesle tua og det store lasset, og av og til er det ikkje store feilgrepet som skal til, før konsekvensane kan bli drastiske. Her er ei liste over sju feil som ofte går utover resultatet i lange kondis-konkurransar.

Av Runar Gilberg

**E**g er fullt klar over at det vanlegvis er betre å fokusere på det ein skal gjera enn det ein ikkje skal. Står det skilta «<ikkjespring på plena», må eg ofte ta meg ekstra saman for å halde meg på asfalten. Når eg likevel gjer ein sagn grov *som* laga ei slik liste, er det i forvissinga om at det sjeldan er fatalfeile, enten det er ved skrivebordet eller ute i leypa.

Lista er mest rrynta på utlizarar som held på ei stund, som i triatlon, turrenn, sykkelritt, maraton- og ultraløp. Eg har vel raka borti dei fleste feila-opp til fleire gonger-sjilv.

## Feil 1: For dårleg treningsgrunnlag

Det er ein klok kar som ein gong har sagt: «Trenar du for lite, kjem du ikkje til mål. Trenar du for rrykje, kjem du ikkje til start.» Ein annan, Juma Ikangaa, uttalte tilgjande etter at han vann New York Marathon i 1989: «Viljen til å vinne er ingenting verd utan viljen til å lrebu seg.»

Går det skralt i konkurransar, har det i ni av ti tilfellesamanheng med det ein har gjort- eller ikkje gjort- på lrehand. Og for dei fleste som deltek i langvarige konkurransar, ser nok problemet oftare at ein har lvid for lite enn for mykje. BME kropp og hovud kan venne seg til det meste, og trening

5. bli vant til- ha! de på lenge, disponere kreftene eta nok,

handlar om

5. drikke passe, g like det ein gjer.



## Feil 2: For hard opningsfart



«Dei fleste feil i konkurransar blir gjort i løpet av dei første to minuttene, kan hende det aller første minuttet.» harden kjente trenaren og treningsfysiologen Jack Daniels uttalt. Og den vanlegaste feilen ein kan gjera i løpet av dei første to minuttene, er å opne for hardt. Mange let seg rive med i ein optimistisk opningsrus- og må betale dyrt seinare.

Å ståte for hardt har fleire ulemper. Ein kjem i oksyngjeld som ikkje

er nokon berekraftig tilstand. Ein trer og hardt på glykogenreseivane som vil bli uldvendig tidleg. Ved ei roleg opning fr ein derimot i gang feittforbrenninga, og glykogenet vil vare lenger. Dessutan vil ein få gleder av etter kvart å avansere i feltet, noko som er mykje meir inspirerende enn stadig å bli forbisprungen.

Di lengre distansen er, di lettare er det å starte for fort da skilnaden mellom maksfarten og gjennomsnittsfarten blir større. Ein må difor vera serskilt obschalde igjen i starten på lange konkurransar – sjilv om ein skulle kjenne seg sprekke.

Det er vel langstvareren Gene Thibault som har sagt det sann: «Dersom du skulle få deg fin under eit ultraløp, så slapp av – det går over.» Løpskrubenten Joe Henderson uttrykker det psin rnte: «Arbeid imot det naturlege fartsinstinket ditt. Hald att når du forauke farten på første halvdel, og auk tempoet når du kjenner for å slakke av, på andre halvdel.»

## Feil 3: For lite inntak av næring undervegs

Sjilv om ein opnar roleg og sparar på glykogenlagra, vil ein i lange konkurransar trenge å ta til seg næring undervegs. Elles kjem den store smellen der blodsukkeret blir lågt og framdrifta svak. Tempoet fell b5. de fordi ein ikkje har energi tilflytte seg med, og fordi ein med lågt blodsukker fort blir apatisk og likesrel med det meste.

Så lenge eg har energi og hovudet er med meg, veit eg at eg kan handtere mykje av slit og smeite, men fgr ikkje hjernen det sukkeret den treng, resigner eg foit.

Ei anna sak er at eg og blir raskare stil i muskulaturen dersom eg ggr på ein næringsbrest. Det er fysiologar som hevdar at det skjer ein slags kollaps i muskelcellene når dei ikkje får den energien dei treng. Dermed blir beina stive og vondspringe på.

Kva ein skal eta, er i stor grad ei smakssak. Jo lengre konkurransen er, jo meir ordentleg mat kan ein ta til seg. Energigel, energibarar og andre saker som kan fungerer bra på kortare løp, blir fort kvalmande i det lange løpet.

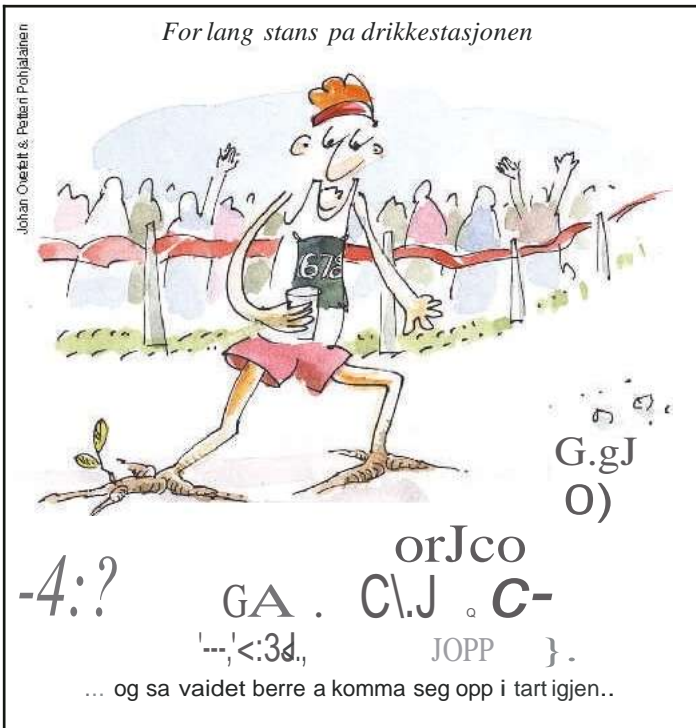


Ofte sender kroppen signal om kva den treng. F5.r du lyst p5. til d!Zimes saltmat, ser det nettopp det du skal hive innp5..

**Feil4:**  
**For mykje – eller for lite- drikke**

Mange har heyrd at det er lurtdrikke rikeleg f!Zir, under og etter langvarige konkurransar. Difor er det fort 5. tenkje at dersom litt er bra,mykje vera veldig bra. Og mange drikk seg opp p5. f!Zirehand og held fram med 5. fylle godt p5. undervegs. Srerleg gjeld dette dei som held p5. lenge. Medan dei raskaste gjerne kjem inoko dehydrerte, er det ikkje uvanleg at folk i midt- og baktroppen utset seg for overhydrering.

Mendrikke for mykje kan vera vel s5. farleg som 5. drikke for lite. Det finst fleire d!Zime p5. at vassforgifting har f!Zir til d!Zidsfall. Dersom det ikkje er svret varmt, held detdrikke opp mot ein liter i timen. Uansett-og srerleg om ein skal drikke mykje- er det viktig passe pil 5. f5. i seg elektrolytar, enten det skjer gjennomdrikken eller maten.



... og sa vaidet berre a komma seg opp i tart igjen..

Tidlegare er det vorti sagt at ein m5. drikke sj!Zilv om ein ikkje er t!Zirst. Dei nyare r5.da g5.r meir i retning av ein skal lytte til kroppen og.sher. Ein blir t!Zirst i god tid f!Zir ein kollapsar av dehydrering. Mange drikkstil mykje at dei tapar mykje tid pstadige stans for 5. silens. Andre balanserer vreskeinntaket sbra at dei spring ein 100 km utan 5. bli dehydrert og utan 5. tte leggje inn tissepause.

**Feil5:**  
**For dårleg planlegging**

Skal ein reise til nen eller bli den f!Zirste som g5.r rundt jorda p5. rullleski, er det ein fordel 5. leggje ein plan p5. f!Zirehand. Alt for mange stiller opp i lange konkurransar utanha ein slagplan klar. Dei melder seg p5. og tek tinga som dei kjem underveg.s.

Sj!Zilvsagt kan det g5. bra og.s5. utan ein plan, ikkje minst for kvinnenesom har ord pseg for 5. ha ei velutvikla evne til intuisjon. Men i dei fleste tilfella vi!Mde kvinner og menn tene p5tenkje godt gjennom kva dei vi!melte underveg.s og ha b5.de ein plan A og ein plan B.

Ein gong i min pure ungdom fekk eg sparka av meg den eine skoen heilt i starten av ein 3000 m p5. Bislett. Da eg hadde tt knytt p5. meg skoen igjen,



s5.g eg at feltet var ein halv runde framf!Zire meg. Eg miste motet og braut-omtrent f!Zir eg var kommen i gang. Ganske fort angra eg at eg ikkje hadde heldt fram og sett om eg iallfall kunne teki att ein av dei andre.

Korfor braut eg? Truleg fordi demisteskoen kom overraskandepmeg. Eg hadde ikkje tenkt gjennom at s5. kunne skje, og dermed hadde eg heller ingen plan nilr det skjedde. Eg vart overrumpla og enda med ein un!Zidvendig DNF i resultatlista.

Forskarar har funni ut at dersom vi erf!Zirebudde p5bli slitne, p5. fryse, p5. bli svoltne, p5. ha det vondt, s5. taklar vi pilkjenningane mykje betre enn om vi ikkje er budde. I ein St Olav Ultra ellerTrondheim-Oslo pisyk-kebin rekne med at det kjem tilgjera vondt mangestader. Kan hende vi!bilde sykkelten og den somsit pil han, punkttere. Kva gjer vi da- og nilr gnags ra, ryggverken og krampane atp5.til set inn?

Den som har tenkt gjennom desse sp!Zirms5.1a p5. f!Zirehand, stiller sterkare.

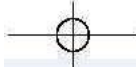
Men uansett kor mange ting ein har budd seg p5., kan det vise seg at det er noko anna som blir hovudutfordringa. Sil ver og budd p5. at du vi!m!Zite ting du ikkje har budd deg p5..

N5r det kjem til nye «Vondtar» undervegs, vil det heldigvis f!Ziretil at ein legg mindre merke til dei ein allereie har. Nervene har ein tendens til overstyre kvarandre, og det er vanskelegha knallvondt ti stader samstundes. I sum treng det difor ikkje § bli s5. mykje verre etter kvart. Ei av dei beste ultral!Ziparane i verda, Ann Trason, har sagt det slik: «Det gjer vondt berre opp til eit visst niv. og s5. blir det ikkje noko verre.»

**Feil6:**  
**For fokusert på plan og puis**

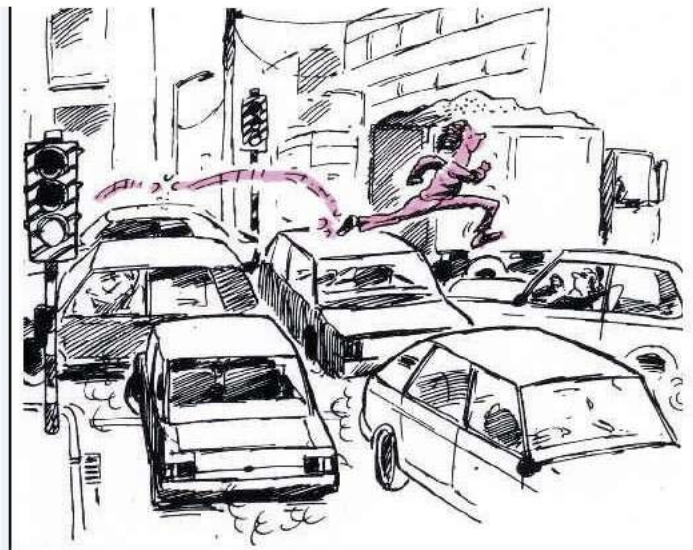
Men sj!Zilv om deter lutt ll ha ein plan og ll vera budd p5. det meste, s5. er det viktig ikkjebli slave av den planen ein har lagt. Somme bestemmer pi f!Zirehand b de kva slags pulsniivdei skalliggja p§ og kva og nr dei skal eta – og dei blir verande i planen sj!Zilv om den ikkje fungerer.

Let ein pulsklokka bestemme falten, er det stor fare for at ein ikkje filr til ein optimal konkurranse sia pulsniiv og mj!Zilkesyreterkel varierer frdag \_.....



## Trenings sider

### Improvisasjon undervegs



til dag. Ingen kjenner dagsforma til korkje muskulatur eller mage f2lr sola har g5.tt ned, og b5.de ein fartsplan og eit mat- og drikkeprogram lyt vera sg laust redigert at det kan justerast undervegs.

Skil!2lparar veit at ver og f Z re ikkje alltid blir som det Meteorologisk og Swix har sagt. Framtida og dei lange renna kan ta retningar som ikkje let seg sp5., og den somhar ein god porsjon mental fleksibilitet, stiller sterkt.

Planar kan bli sperrer somhindrar oss i 5. overgoss sj Z lv. Kan hende b Z r vi difor late mottoet til Lynn Strickland ing5. i planen: «Finn grensene dine – og spreng dei t»

### Feil 7: For mykje alvor og for lite leik

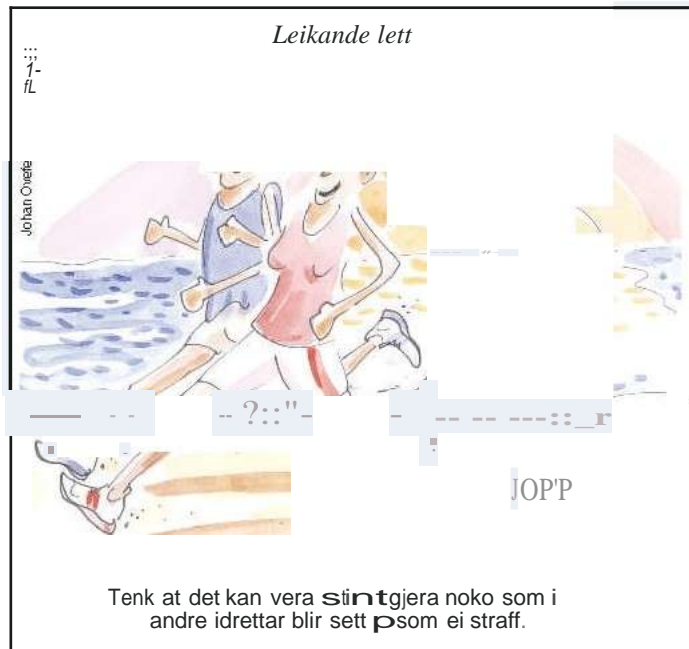
Den sjuande og siste feilen vi skal ta med, er frykta forgjera noko feil. feil er ikkje farleg. Idrett er leik og lrering, og om hovudfokuset er at ein ikkje skal feile., vi! det fort bli noko krarpaktig over det heile. Dermed f r ein heller ikkje vist sitt beste.

Deter fting som er mind re farleg enn ikkje 5.fdet til i ein idrettskonkurransse, og sj Z lv dei gongene ein ikkje kjem til m5.l, kan ein ha lrert ein masse. Gjerne meir enn n5.r alt g5.r glatt.

Det blir sagt at b5.de dei kloke og dei dumme gjer like mange feil, men medan dei dumme gjer dei same feila gong pg gong, gjer dei kloke stadig nye.

sg ikkje ver redd for g feile., men ver gjerne litt kreativ i feilinga. Det er inga skam5. leggje nye punkt til lista.

### Leikande lett



Tenk at det kan vera sintgjera noko som i andre idrettar blir sett p som ei straff.



## 20 år med sko på hjernen

I to tiår har vi funnet de optimale skoene til tusenvis av norske løpere. Metoden er den samme som i 1987: Vi tester skoene selv før vi tar dem inn, vi har kompetent betjening som løper selv, vi tester deg på spillkasse og tredemølle – og vi velger fra et stort og komplett utvalg. Og ikke minst: Vi snakker med deg om dine behov og dine vaner. Som bare ekte entusiaster gjør. For deg betyr det trygg treningsglede.

**Vi tror fremtiden tilhører de individuelle løsningene  
- slik vi har trodd i 20 år.**

**loplabbet.no**

OSLO SANDVIKA DRÅMMEN KRISTIANSAND STÅVANGER BERGEN TRONDHEIM

