

# Enkelhet og faste rutiner

– Det er viktig å skille mellom rolige og harde treningsøkter og unngå halvharde turer, mener Terje Hole – fire ganger NM-vinner på maraton.

Av Bjørn Johannessen

På det årlige trenerseminaret på Norges idrettshøgskole i november fortalte Terje Hole om sin treningsfilosofi og prinsipper innen langdistanseløping. Han tok utgangspunkt og eksempler fra sin egen karriere og fra ungdommene han i dag er trener for på hjemplassen Åndalsnes.

## Treningsfilosofi

Terje Hole understreker at hans treningsfilosofi bygger mer på praktisk erfaring enn på teori og forskning. Puls- og laktatmålinger er en sjeldenhet på treningene han står ansvarlig for.

Her følger en oppsummering av treningsfilosofien til Hole. Han deler den opp i følgende punkter:

- Små forskjeller mellom gutter og jenter
- Miljø
- Motivasjon
- Forholdsvis mye rolig trening
- Trening like under anaerob terskel
- Hvorfor ikke trene anaerobt?
- Enten rolig eller hardt
- Nok restitusjon
- Gjentakelser
- Enkelhet og faste rutiner
- Lite periodisering

## Små forskjeller mellom gutter og jenter

I sin utøvergruppe av ungdommer i Åndalsnes IF har Terje Hole treningsansvar for både gutter og jenter, og han mener det er liten forskjell på hvordan man skal trene gutter og jenter.

– Treningsprinsippene er like, men guttene får en fysisk fordel når de kommer i puberteten. Og da først og fremst på grunn av større muskelmasse, forteller Hole.

– På den annen side kan jentene gjerne bli bedre enn guttene av den grunn at de er mer plikttoppfyllende. Og guttene slutter gjerne når jentene springer ifra dem, tilføyer han humoristisk.

## Miljø

Et godt treningsmiljø er viktig for å



**Ikke anaerobt:** Terje Hole advarer mot å trene anaerobt og forklarer her hva som skjer dersom man ikke følger rådet. (Foto: Bjørn Johannessen)

få fram talentene og skape motivasjon. Men hvordan skapes et treningsmiljø?

– Faste treningstidspunkt er viktig. Slik skapes faste rutiner, og løperne vet hva de har å forholde seg til. At foreldrene viser interesse og støtter ungene, er også viktig, sier han.

Terje Hole tror derimot ikke at det nødvendigvis må være så mange på treningene for å skape et godt miljø.

– I Åndalsnes er vi mellom tre og ti personer på treningene hver uke. Det finnes også mange andre fritids-tilbud som lokker, og ballidretter vil nok alltid fascinere flere enn hva mellom- og langdistanseløping gjør. Sistnevnte er en litt sær idrett, ler han.

De fleste av ungdommene Hole trener er også med på annen idrettsaktivitet som langrenn, fotball, håndball osv. Tid blir dermed en viktig faktor.

– For å få med de største talentene må en begrense tiden til løpstreningen. Jeg har stort sett en fellesøkt i uka, samt at jeg setter opp treningsprogram for resten av uka. For ungdom som er med på flere aktiviteter i uka kan for eksempel rolig trening gjennomføres som en 30 minutters løpetur før en fotballtrening, legger han til.

## Motivasjon

Motivasjon er viktig for å klare å gjennomføre og oppnå noe.

– Motivasjonen må komme innenfra og ikke etter press fra foreldre eller andre. Motivasjonen kan skapes og oppnåes på flere måter. Den kan komme ved å sette seg mål, for uten mål og drømmer er det vanskelig å oppnå noe. Motivasjonen

kan komme på trening og av måten treningen gjennomføres på, forteller den tidligere maratonløperen.

– Videre kan motivasjon oppnåes ved å se at man har fremgang på trening og i konkurranser, men man kan også bli motivert av å se at andre lykkes, mener Hole.

## Forholdsvis mye rolig trening

Den firedobbelte norgesmesteren på maraton begynner å snakke om selve treningen og hvordan denne skal legges opp og gjennomføres. Han mener rolig trening er viktig som grunnlag for at den harde treningen skal kunne gjennomføres.

– 60 til 70 prosent av løpstreningen bør være rolig trening med puls under 140. Det som kalles snakke-tempo. Videre bør 10 til 20 prosent av treningen være restitusjonsjogg og helt rolige turer etter de harde treningene, mener han.

Mesteparten av treningen skal altså foregå i rolig tempo. Dette for å ha overskudd til de harde øktene. Lite eller ingen trening bør gå med moderat intensitet.

– Jeg løp selv mye halvhardt som yngre, og var derfor altfor sliten når jeg skulle trene hardt. Fremgang fikk jeg først når jeg begynte å skille mellom hard og rolig trening. Unngå derfor trening midt i mellom, advarer han.

## Trening like under anaerob terskel

Og med det kommer vi over på de viktigste treningsøktene; de som skal være harde og som den øvrige treningen bare skal støtte opp rundt.

– Omtrent 20 prosent av løpstreningen bør være intervalltrening eller hurtig langkjøring med belast-

ning like under anaerob terskel. Det er ved denne treningen de fleste av faktorene for god utholdenhet utvikles. Hjertermuskel, slagvolum, kapillærtetthet og flere og større mitokondrier utvikles, forklarer Terje Hole.

Han mener intervalløktene skal gjennomføres slik at man unngår anaerobe prosesser, samtidig som man greier å yte tilstrekkelig like under terskel. Eksempel på dette er at man har kortintervaller opp til 30 sekunder (eller maks 45 sek), eller at intervallene er lengre enn 2,5 minutter. Intervaller mellom 45 sekunder og 2,5 minutter er med andre ord en sjeldenhet.

– Det viktigste for meg som trener er å holde igjen farten på treningene framfor å piske den opp, kommenterer han.

Han utdyper sine teorier om hvordan han pleier å legge opp og gjennomføre intervalltreningene.

– Dersom man har høy fart, men stopper etter omtrent 30 sekunder, vil man ikke rekke å få melkesyre. Pauser på 45 til 60 sekunder gjør at man kommer seg igjen før ny intervall. Ved kortere pause tror jeg at en vil få mer melkesyre, forklarer Hole om hvordan han trener kortintervaller.

– Ved lengre intervaller, det vil si over 2,5 minutter, og hurtig langtur vil man mest sannsynlig ikke klare presse seg slik at treningen blir anaerob. I tillegg bør man unngå spurtning mot slutten av intervallene, og isteden spring kontrollert og avslappet. Ved langintervaller må man passe på at de første intervallene ikke går for fort, men heller ha mest mulig lik fart på alle intervallene, tilføyer han.

Han har ofte både langintervaller og kortintervaller på en og samme økt. Langintervallene kan variere

mellom f.eks. 6x3 min, 3x5 min, 2x8 min og 16 min hurtig løping. Noen ganger i motbakke. Kortintervallene kan f.eks. bestå av 6x30 sek eller 8x20 sek med 45 til 60 sek pause. Også disse kan være i motbakke.

## Hvorfor ikke trene anaerobt?

Terje Hole advarer altså mot anaerob trening og forklarer at den form for trening krever mye lengre restitusjonstid enn hva aerob trening gjør. Som en konsekvens av forlenging av restitusjonstid ved anaerob trening kan man derfor ikke trene så mye som ønskelig.

– Anaerob trening kan gi en rask formtopp, men sesongen vil bli svært kort. Min erfaring er at etter tre anaerobe treningsøkter er formtoppen nådd, påstår Hole.

Dermed kan anaerob trening brukes som en ekstra formtopping, men ikke som trening over lange perioder.

– Dessuten er anaerob trening en

veldig tøff form for trening som kan skremme yngre utøvere. Treningen skal være lystbetont og ikke gjøre utøverne redde for neste treningsøkt, supplerer han.

## Enten rolig eller hardt

Halvhårde løpeturer, det vil si trening som er midt mellom hardt og rolig, advarer Terje Hole mot.

– Selv trente jeg mye halvhardt som ungdom, og det førte til at jeg var mye sliten. Halvhårde økter gjør at man i utgangspunktet er for sliten når man skal løpe hardt. Det var først når jeg som eldre junior begynte å trene med BUL at det ble skikkelig skille mellom hard og rolig trening. Og det var også først da at jeg fikk fremgang, kan langdistanseløperen fortelle.

## Nok restitusjon

Etter en økt med langintervall eller hurtig langtur må en ha nok restitusjon før neste intervalløkt kan gjennomføres. Hole har sine meninger om hva som i dette tilfel-

let ligger i begrepet *nok*.

– Det trengs to dager med rolig trening mellom hver harde økt. Man må sørge for å være restituert til den harde økta, og det er bedre å være på den sikre siden framfor å legge inn en hard økt for tidlig, påstår han.

Med hard økt mener Terje intervalltrening med stor mengde (som 6x3 minutter og oppover), men for yngre utøvere kan også langturene over 70 minutter bli betraktet som hardt.

– I 2001 trente min samboer Brynhild Synstnes og jeg mye sammen frem til NM i maraton i Tromsø. Vi hadde faste intervalløkter hver tredje dag og gjorde begge stor fremgang på kort tid. Da vi meldte oss på til New York Marathon på høsten, foreslo jeg at vi skulle trene hardt annenhver dag. Men det viste seg at vi begge ble i dårligere form av denne treningen, og vi greide etter hvert ikke å yte like bra på de harde øktene, forklarer han.

## Gjentagelser

Terje Hole mener at dersom man skal trene på noe, så må han gjøre

det hver tredje dag dersom det skal være noen vits i.

– Gjentagelser høres ikke så veldig spennende ut, men det er gjentakelser som gjør at en hele tiden kan bli litt bedre. Skal du for eksempel trene spenst, så må det gjøres hver tredje dag. Det holder ikke med en gang i uka eller innimellom. Da kan man like god la det være. Kroppen må få de rette dosene med stimulering med riktig pause mellom, sier han.

## Lite periodisering

– Ha faste rutiner og gjør det enkelt. Treningsprinsippene er faktisk ikke så kompliserte. Vær i tillegg på den sikre siden og ikke gå for fort fram. Jeg har mest tro på en langsiktig og rolig utvikling med nok restitusjon. Følger man disse prinsippene tror jeg heller ikke at periodisering er nødvendig. Jeg tror det beste er å trene jevnt og være i god form hele året. Periodisering kommer gjerne av seg selv i form av sykdom eller skade, avslutter en alltid like munter Terje Hole.

**Åndalsnesløpet:** Terje Hole er i dag trener for ungdomsgruppa på Åndalsnes og er også primus motor for Åndalsnesløpet. Her ligger han i rygg på Silje Fjortoft i siste utgave av løpet. (Foto: Anders Hagen, Åndalsnes Avis)



## Kvalitetsmenyen 2008

45 løp og 3 karuseller samarbeider med Kondis og gir rabatt på startkontingenten til Kondis-medlemmer. Rabatten er på kr 25 for løp kortere enn halvmaraton og kr 50 for halvmaraton og lengre løp.

Nytt kvalitetsløp i 2008 er Råskinneløp med 10 km tøft terrengløp i Oslo og Sunne Marathon i Sverige ikke langt fra Kongsvinger.

I vinterterminlista var ikke Fevik Maraton merket som kvalitetsløp. Det er det fortsatt og går i år 26. april.

### Kvalitetsmenyen i 2008:

- 23.02 Maratonkarusellen i Bergen, Hordaland
- 29.03 Maratonkarusellen i Bergen, Hordaland (Bergen Maraton)
- 06.04 Fredrikstadløpet, Østfold
- 19.04 Halden Bruløp, Østfold
- 19.04 Rett Vest, Sogn og Fjordane
- 26.04 Fevik Maraton, Aust-Agder
- 27.04 Sentrumsløpet, Oslo
- 03.05 Råskinneløp, Oslo
- 03.05 Sunne Marathon, Sverige
- 04.05 Åresrunden, Buskerud
- 18.05 Åsaneløpet, Hordaland
- 20.05 Ryeløpet, Oslo
- 24.05 Hadeland Maraton, Oppland
- 25.05 Saldilt, Namsos
- 01.06 Namsosløpene, Nord-Trøndelag
- 07.06 Det Norske Fjellmaraton, Oppland
- 09.06 Sommerkarusellen, Bergen\*, Hordaland
- 14.06 Spitsbergen Marathon, Svalbard
- 14.06 Geiranger Halvmaraton, Møre og Romsdal
- 14.06 Nordmarka Skogsmaraton, Oslo
- 15.06 Frøylandsvatnet Rundt, Rogaland
- 27.06 Skagerrakmila, Aust-Agder
- 05.07 Jølster Maraton, Sogn og Fjordane
- 21.07 Østersund Marathon, Sverige
- 26.07 Hornindalsvatnet Maraton, Sogn og Fjordane



- 09.08 Kongsvinger Maraton, Hedmark
- 09.08 Turtagrø - Fanaråken Opp, Sogn og Fjordane
- 16.08 Skåla 1848 meter rett opp, Sogn og Fjordane
- 16.08 Stavanger Maraton, Rogaland
- 23.08 Tryvann Opp, Oslo
- 23.08 Eidsvoll 6-timers, Akershus
- 30.08 Kodalmila, Vestfold
- 06.09 Lørenskogløpet, Akershus
- 06.09 Nordmarkstraver'n, Oslo
- 06.09 Knarvikmila X-trem, Hordaland
- 07.09 Knarvikmila, Hordaland
- 13.09 Stemshaug Maraton, Møre og Romsdal
- 14.09 Trondheim Maraton, Sør-Trøndelag
- 21.09 Mandalsmaraton, Vest-Agder
- 11.10 Fanaløpet, Hordaland
- 18.10 Maratonkarusellen i Bergen, Hordaland (med Bergen Ultra)
- 25.10 Fredrikstad Maraton, Østfold
- 01.11 Romerike Vinterkarusell\*, Akershus
- 03.11 Vinterkarusellen i Bergen\*, Hordaland
- 16.11 Jessheim Vintermaraton, Akershus
- 06.12 Maratonkarusellen i Bergen, Hordaland
- 06.12 Bislett 12&24 Hours, Oslo

\* Det første løpet i karusellen.

