

Morsomme og effektive treningsøker

Det er en rekke gode grunner til å trene, men mange av oss gjør det nok enten fordi vi ønsker å få framgang eller fordi vi liker å trene. Klarer vi å kombinere disse to – å bli bedre ved å trene på en lystbetont måte – er mye oppnådd. Denne artikkelen skal handle om hvordan en kan legge opp løpeøker slik at treninga blir både morsom og effektiv.

Av Runar Gilberg

De fleste løpere har et eller annet innslag av intervalltrening i treningsprogrammet sitt. Og om en ikke løper intervaller, så legger en kanskje inn hurtige eller moderate turer for å få ekstra kvalitet på treninga.

Ofte kommer en inn i et fast mønster på disse øktene. Det blir 6-8 x 1000 m med halvannet minutt pause eller 10 x 400 m med ett minutt pause. Og hurtigturen er på 20 minutter i ei fast løype. Den moderate turen varer i 45 minutter og er gjerne to ganger i den samme løypa.

Og ingenting galt om rutine og faste vaner. Alle de fire nevnte er gode og solide øker som helt klart kan lede til høye mål. Ved å løpe samme økt jevnlig vil en også se om en har framgang. Snittet på 1000 meterne kryper nedover. 20 minut-

ters-runden tok plutselig bare 19 minutter og 36 sekunder.

Ulempen er at det hele fort blir monotont – og at en kan bli for fokusert på klokka. De gangene det går seinere – i stedet for fortere – enn sist, er det lett å bli mismodig. Og en prestasjonsutvikling er sjelden rettlinja. Den foregår heller etter to skritt fram og ett tilbakeprinsippet. Derfor kan det være lurt å legge opp til en lengre sykklus og for eksempel bare være innom like øker med én måneds mellomrom.

Ved å variere øktene og gi dem et kreativt innhold vil en også lettere flytte fokuset fra antall runder eller repetisjoner som er igjen. En gir seg sjøl arbeidsoppgaver underveis, og det kan oppleves som lettere å være til stede i det en gjør.

En del av de foreslåtte øktene forutsetter at en er flere i lag mens



En gljedens tur: Det er tusen måter å legge opp treningsøktene på, og på minst sju hundre av dem er det mulig å bevare smilet. (Foto: Kjell Vigestad)

andre er laga slik at det også kan bli morsommere å gjennomføre ei kvalitetsøkt alene.

avslutter med korte drag. Øktene kan varieres i det uendelige og løpes både på bane og i terrenget.

Meningen med øktene

Før en gjennomfører ei økt er det lurt å tenke gjennom hva en vil oppnå med økta. Hvilke egenskaper er det en ønsker å utvikle? De målbevisste analyserer gjerne både sine sterke og svake sider og finner ut hva det er som må forbedres for at målene skal nås. Kvalitetsøktene inngår da i et helhetlig treningsopplegg som forhåpentligvis leder mot målet.

Størrelsen på økta, lengden på pausene, lengden og farten på dragene blir bestemmende for hvilke egenskaper det er en utvikler, f.eks. utholdenhet, tempoferdigheter, taktomslag, spurtstyrke.

Eksempel på baneøkt: 200-300-400-600-800-1000-800-600-400-300-200 m, p. jogg 200 m.

Eksempel på vei-/terrengøkt: 1-2 x (2-4-6-4-2 min), p. jogg en fjerdepart av tida på forrige draget.

Stigeøktene kan gå både opp og ned, men ned er mentalt sett ofte det letteste, da dragene gradvis blir kortere.

Eksempel stige ned på bane: 2000-1600-1200-800-400 m, p. 3.00-2.30-2.00-1.30

Eksempel stige opp utenfor bane: 4 x 2 min, 3 x 3 min, 2 x 4 min, 1 x 5 min, p. jogg 1 min.

Uvante distanser

Er en inne i en heller tung periode og ikke ønsker å gjøre økta alt for målbar, men likevel vil ha ei baneøkt, kan en løpe ukurante distanser. Dermed vil bare de aller skarpeste i hoderegning umiddelbart klare å regne ut nivået på økta. Tar en i tillegg en litt annen pauselengda enn den en er vant med, blir det enda verre å finne ut hvor god eller dårlig økta var. (Hjelper heller ikke det, kan klokka legges igjen heime.)

Eksempel: 700-1300-900-1100-700-1300 m med pause vekselvis 1.10 og 1.40

Ulike intervalløker

Pyramider og stiger

For å slippe at alle dragene blir like og går i den samme monotone farten, kan en løpe pyramide eller stiger. Har dragene ulik lengde, blir det også verre å regne ut gjennomsnittstida på dragene, og det blir lettere ikke å sammenligne med tidligere nivåer enn om en hver uke løper 6 x 1000 m.

På pyramideøker begynner en med korte drag som gradvis økes i lengde, før en går ned igjen og



Alle har det moro på sin måte.

Tempoveksling innad i draget

I konkurranser opplever en ofte at farten i det feltet en ligger i, varierer. Dersom en bare har trent på å løpe i jevn fart, kan en bli frustrert av dette og slippe for den minste fartsøkning. Og motsatt, hvor ofte har du ikke dratt feltet uten å klare å bli kvitt de fire-fem som ligger i ryggen din? Kanskje nettopp fordi du på forhånd ikke hadde øvd på tempovekslinger.

Ved å kunne tåle avvik fra gjennomsnittsfarten er en langt mer fleksibel, enten en prøver å henge på eller å dra ifra. Dersom en legger inn tempovekslingsøkter i programmet, vil en også fort lære at snittfarten ikke trenger å bli særlig dårligere sjøl om en i store deler av økta har helt jevnt. En forklaring kan være at ved å dele opp økta i faser underveis, slipper en å forholde seg til hele draget på én gang, og dermed blir den «mentale byrden», som kan senke farten, atskillig mindre.

Flyt-strekningene løpes akkurat sakte nok til at en føler en har pause. Pass på ikke å bruke krefter helt å bremse farten når du er ferdig med en fort-periode. Bare gli inn i pausen. Ha derimot et markert taktomslag hver gang du starter på en fort-strekning. For en som betrakter det hele, vil det derfor være mye enklere å se eksakt hvor fort- en flyt-partiene starter.

Eksempel 1: 4 x 1500 m: nr. 1: 500 m fort – 500 m flyt, nr. 2: 300 m fort – 300 m flyt, nr. 3: 100 m fort – 100 m flyt, nr. 4: 50 m fort – 50 m flyt, p. 400 m jogg

Eksempel 2: 3000 m (300 m fort – 300 m flyt) – 2000 m (100 fort – 100 m flyt) – 1000 m (50 m fort – 50 m flyt), p. 3 min

Taktomslag i draget

Løp vinnes ikke alltid av den som ville vunnet dersom det hadde vært individuell start. Gang på gang ser vi at det er den som kan avslutte sterkest, som stikker av med seieren. Og sjøl om evnen til taktomslag er delvis medfødt, så er det fullt mulig

å forbedre den. Det kan gjøres ved å bake dette temaet inn i intervalløktene.

Eksempel 1: 8 x 600: 400 flyt – 200 fort, p. 2 min. Hvor stort taktomslag skal være kan varieres, men f.eks. 80 på første 400 m og 36 på siste 200 m kan gi en pekepinn.

En kan også variere hvor en setter inn kicket. I en konkurranse er det ofte den overraskende spurten som er mest effektiv. En 200 metersspurt kan være dødelig, men også forutsigbar, så øv gjerne på å angripe på det tidspunktet det ikke forventes.

En annen effektiv måte å avgjøre løp på er ikke å ha noe bestemt taktomslag, men bare gradvis øke farten. Vi har sett Craig Mottram avgjøre på denne måten i mange av de løpene han har vunnet. En annen som er kjent for sin progressive langspurt, er norgesmesteren på maraton 2005, Jan Helgesen.

Å løpe drag med innlagt fartsøkning simulerer også det som skjer i alle konkurranser – at en må ta i mer og mer ut gjennom løpet. Å legge inn fartsøkninger på trening vil derfor være god trening sjøl om det ikke nødvendigvis er spurten en øver på. Mentalt blir det også lettere å gjennomføre øktene da en på en stor del av økta vil befinne seg i flytsonen.

Eksempel 2: 1400 m (800 flyt - 600 fort), 1200 m (700 flyt - 500 fort), 1000 m (600 flyt - 400 fort), 800 m (500 flyt - 300 fort) 600 m (400 flyt - 200 fort), p. 3 min (jogg)

Tempøkning/tempovariasjon fra drag til drag

I tillegg til å variere farten og intensiteten innad i dragene, kan farten også varieres fra drag til drag. I stedet for å løpe 6 x 1000 m i samme tempo, så kan en kjøre 6 x 1000 m med gradvis økende eller skiftende fart. Dersom en kjenner seg selv godt, kan en på forhånd planlegge hvor fort de ulike dragene skal gå. Ut gjennom økta – og noen ganger helt fra start av – må en regne med noe avvik i forhold til det planlagte siden det er vanskelig å vite dagsformen på forhånd.

Eksempel varierende fart: 6 x 1000 m (rolig – middels – fort – rolig – middels – fort), p. 2 min. En som vanligvis løper 6 x 1000 m på 3.35, kan for eksempel prøve seg på følgende: 3.40-3.35-3.30-3.40-3.30-3.20. Det er ei tøff økt som en bør være opplagt til i både beina og hodet. På siste draget løper en omtrent så fort en kan, og sjøl om en ikke når tidsmålet på 3.20, så er ikke økta ødelagt.

Eksempel økende fart: 6 x 1000 m (2 rolig – 2 middels – 2 fort), p. 200 m jogg. I stedet for jevn fart på 3.30 løper en to drag i behagelig fart (3.40), to i offensiv fart (3.30) og to i stor fart (3.20). Dette er en måte å gjennomføre økta på som gjerne oppleves som mentalt lett, ikke minst om en skal løpe den alene. En får en mjuk start på økta, og når det er tid for virkelig å ta i, vet en at økta snart er over.

Mentalt kan slike økter hjelpe til å bryte noen barrierer. Mange vil finne ut at de er i stand til å løpe fortere enn det de trodde var mulig. Registeret vårt er gjerne større enn vi tror, bare vi våger å utforske det.

Økter med seriepauser

Vi har allerede vært inne på det – at øktene kan deles opp i serier. Noen mellomdistanseløpere trener kjappheten og leggstyrken ved å løpe f.eks. 16 x 200 m med 40 sekunders pause. Andre løper 4 x 800 m med 2 minutters pause for å trene stayerferdighetene. Ei økt som kombinerer begge disse aspektene er å løpe 4 x 4 x 200 m, med 30 sekunds pause og 3 minutters seriepause. Da løpes hver bolk på til sammen 800 m noe fortere enn om en løp 800 m, og samtidig er pausene mellom de fire 200 meterne så kort at en også får trent utholdenhet.

Eksempel 1: 5 x 3 x 300 m, p. 0.40, seriep. 3 minutt.

Eksempel 2: 2 x 5 x 400 m, p. 100 m jogg, seriepause 300 m jogg.

Dersom en holder bra fart på den korte pausejoggen, så vil denne økta bli en mellomting mellom 10 x 400 m og 5 x 900 m.

Miks av tid og strekning

Denne har jeg, i likhet med mange av de andre nevnte øktene, lært av en av mine brødre. Utgangspunktet er gjerne ei langintervalløkt, f.eks. 8 x 4 min, med 1 min pause. De første fire dragene kjøres fortløpende av sted på en egnet veg eller sti. For hvert drag merker en seg hvor langt en kommer. De fire siste dragene løper en tilbake. Nå løper en imidlertid ikke 4-minuttsdrag, men de samme strekningene som en motsatt ved brukte 4 minutter på.

Banetrening: Ikke så mange har steget og farten til Marius Bakken (til venstre) og Øystein Sylta, men mange kan ha utbytte av å legge inn noen baneøkter. Øktene kan varieres i det uendelige.
(Foto: Martin Kjäll-Ohlsson)

Dette kan inspirere til å øke intensiteten, og kanskje klarer en 4-minuttsdraget på 3.49 på tilbaketuren – sjølsagt avhengig av med-/motvind og hellinga på terrenget.

En får uansett et fokusskifte i hodet som, kan gjøre det lettere å gjennomføre økta, ikke minst de gangene en løper alene. En har ting å fokusere på underveis, og hjernen får øvd opp evnen til å memorere start- og stoppesteder.

Den som drar bestemmer

For å trene på denne måten, må en minst være to, gjerne flere, og helst være på noenlunde samme nivå. Hensikten er å øve opp den mentale og fysiske fleksibiliteten, noe som en kan få god bruk for når en for eksempel opplever en fartsøkning i et felt og ikke vet hvor lenge fartsøkningen vil vare.

Økta legges opp som en fartsleik der en skifter på å dra. Den som løper først, bestemmer hvor det løpes og både lengden og farten på draget. De bak henger på – uten å vite hvor det bærer. De kan til gjengjeld planlegge hva de skal gjøre når det blir deres tur til å dra.

Om en ønsker å ha en ramme på det hele – og forhindre at et drag varer i halvannen time – kan en på forhånd avtale en maksimums- og minimumslengde på draga, f.eks. 20 sekund og 10 minutt. En kan også avtale total lengde på økta eller hvor mange ganger hver enkelt skal dra. Pauselengda kan enten den som skal dra neste drag bestemme, eller en kan avtale det på forhånd.

Blanding av sammenhengende løping og intervall

Kvalitetsøkter trenger ikke å være enten intervaller eller moderate/hurtige turer. Det er lov – og noen ganger hensiktsmessig – å kombinere. Ei sommerøkt vi har kjørt på Vidar-trening er siden tidlig på 1990-tallet er 4 km moderat som avsluttes med en rask 1000 m på bane uten pause mellom. Taktomslaget idet vi løper inn på banen er markert, og fartsøkningen kan være på 10-25 sekund per km. Sist jeg løp økta, hadde jeg 14.32 (3.38 per km) på 4 kilometeren og 3.19 på 1000 meteren. 17.51 totalt på 5 km.

Også her får en øvd på å avslutte sterkt, og vanligvis har vi etter 5 kilometeren en banedel i enda høyere fart, for eksempel 800-600-400-200 med 2-3 minutters pause. Det er ei formdrivende økt.

Ei kvalitetsøkt jeg hadde halvannen uke før NM maraton i fjor, var også en blanding av rask langtur og intervaller, designet med tanke på det som kanskje ville vente meg i maratonløpet:

Etter oppvarming løp jeg 30 minutter moderat med snittfart på 3.42. I hodet mitt tilsvarte det de 39 første kilometerne av maratonløpet. Så gikk jeg inn på banen og løp en



2000 og en 1000 m. De gikk på 7.03 og 3.23, og tilsvarte – fremdeles i hodet mitt – strekningen fra 39 til 41 og fra 41 til 42 km. Så avslutta jeg økta med tre 200 metre på 38-36 sekunder – og tenkte at dersom jeg ved 42 km fremdeles hadde noen å fighte med i NM, så skulle jeg plukke fram den beste av de tre 200 meterne og avslutte i 3 blank-fart.

I løpet fikk jeg bruk for det jeg hadde øvd på. Jeg knivet hardt med en yngre og helt sikkert raskere kar om femteplassen. De to kilometerne fra 40 til 42 km løp jeg på 6.25 (rett nok i delvis slak unnabakke og med-vind). De siste 195 meterne gikk på 34 sekunder.

Kanskje ville det gått bra også uten den spesifikke forberedelsen, men jeg følte helt klart at det hjalp å ha en strategi. Foran neste løp bør jeg kanskje lage ei økt der jeg også øver på ei tøff åpning – slik at det kan spurtes om medalje i stedet for femteplass...

Sammenhengende løping

Jaktstart med sidning underveis

Når en er flere i lag som skal løpe hurtige eller moderate turer, kan det være greit å gjøre det på følgende vis dersom nivået på løperne er forskjellig: Alle starter samtidig og løper i samme retning i sin fart. Skal turen vare i 40 minutter, snur alle på likt etter 20 minutter, og så blir det en slags jaktstart på veg tilbake. I teorien skal alle komme likt tilbake til utgangspunktet, men har en stort behov for å «vinne økta», er det bare å passe på å løpe rolig første halvdel – slik at tilbaketuren ikke blir så lang.

Vil en bake inn progresjon i økta, kan en avtale at alle snur etter f.eks. 21 i stedet for 20 minutter, og så prøver en å løpe siste del to minutter fortere enn første.

Jaktstart med sidning på forhånd

For at alle i ei gruppe skal bli ferdig omtrent samtidig, kan en selvsagt også la de som en antar bruker lengst tid starte først dersom en for eksempel løper ei rundløype. Men

Jaktstart: Blir det jaktstart med eller uten sidning på forhånd?



Og når sola står opp, er det bare å begynne å løpe igjen.

som oftest er det mindre morsomt å bli jakta på en å jakte, så kanskje er det like greit for de seineste at de raskeste heller venter i mål enn ved start.

Forfølgelsesløp

I rundløyper kan en arrangere hurtige turer som forfølgelsesløp. Sjøl har jeg vært med på dette på både 200 meters innendørsbane og i rundløype på 1 km ute. Løperne starter på hver sin side og jakter på hverandre. Økta der en løper til den ene er blitt tatt igjen, egner seg nok best for to konkurranseglade og nokså jevn-gode løpere. Er de alt for jevn-gode, kan økta bli veldig lang, men sjølsagt kan en avtale at en uansett løper i et bestemt antall meter eller minutter. Jakten blir et krydder og en motivasjon til å holde intensiteten oppe, og økta egner seg best når en tenker å ha ei skikkelig gjennomkjøring.

Langtur med varierende fart

Før Oslo Maraton i fjor høst løp jeg og en kamerat 20 km der vi kjørte annenhver kilometer fort og annenhver noe seinere. På de raske prøvde vi å ligge på maratonfarten, og så gikk vi opp en 10-15 sekunder på «flyt-kilometerne».

For min del er det vanskelig å løpe 20 km i maratonfart på trening, men når jeg lar annenhver km gå noe seinere, blir det i alle fall litt lettere å nærme meg målfarten på de ti raske kilometerne. I tillegg får jeg noe å fokusere på underveis, og det gjør at økta ikke oppleves som så lang. Økta kan enten løpes langs vegger med km-merking eller med GPS/fotsensor som fartsregulator.

Mer vanlig er det kanskje å løpe langture med 1 minutt fort – halvt minutt flyt eller 45 sekunder fort – 15 sekunder flyt. Her får en løpt i god fart samtidig som en kan holde på lenge. Ofte blir en overrasket over hvor høy snittfarten blir sjøl om en har «pausetrekkninger» innlagt jevnlig. Som oftest kommer jeg like langt på 40 minutter med 45 sekunder fort/15 sekunder flyt som når jeg løper jevnt hardt i 40 minutter. En i utgangspunktet litt snillere vari-



Det er lettere å holde farten oppe når en løper i en gruppe.

Effektive økter: Men litt urettferdig at den samme må dra hele veien...

ant er 40 sekunder fort / 20 sekunder flyt.

Faste fartsleikløyper

Mange har sine faste rundløyper for hurtigturer. På Vidar-treningene om sommeren bruker vi naturlig nok rundene rundt Sognsvann. Som oftest har vi løpt i jevn fart, men tidlig på 1990-tallet etablerte vi også ei fartsleikløype med faste drag og pauser. Også her ble totaltida omtrent den samme enten vi løp fartsleik eller holdt jevnt tempo.

Fartsleikløypa var den ytre rundten rundt Sognsvann som var nokså identisk med løypa for Sognsvann Rundt, et 5 km-løp som ble lagt ned for noen år tilbake. En gang jeg deltok der, hadde jeg åpna friskt, og jeg følte ca. halvvegs at jeg ikke ville klare å holde farten og henge på han jeg lå sammen med. Jeg bestemte meg derfor for at jeg bare skulle løpe fort til vi var ferdig med det draget fra den faste fartsleiken som vi akkurat da var inne i. Det hjalp mentalt, jeg trengte ikke å tenke 2,5 km fram, men bare ca. 6-700 meter – til neste flytstrekkning.

Jeg kom meg velberga til neste pausestrekkning og følte jeg roa ned så mye at jeg kunne begynne å rette fokuset mot neste drag der jeg igjen skulle kjøre fort. Da skjedde det merkelig at mens jeg (i alle fall i hodet mitt) hadde pause, fikk jeg luke til han jeg knivet med og som bestandig hadde brukt å slå meg. Det er vel unødvendig å si at jeg ble inspirert av å dra ifra mens jeg sjøl hadde pause, og jeg skjønnte at jeg kunne løpe ordentlig ifra når jeg om ikke lenge skulle ta fatt på en ny sekvens med drag.

Oppsummering

Det en gjør på trening kan en ta med seg til og ha nytte av i konkurransen. Trening er ikke bare trening av hjerte, blodårer og mitokondrier. Det handler også om å opparbeide mentale strategier og ferdigheter.

Svært få av de øktene jeg har beskrevet følger Olympiatoppens

eller Polars puls- og sonetankegang. I stedet for at en skal ligge så og så mange minutter i de ulike sonene, kan en øve i variert fart og kjenne på det frigjørende i det å bevege seg utenfor det registrert en vet en behersker.

Vi er løpere med et hjerte som kan krysse sonegrenser uten at ting i kroppen av den grunn blir ødelagt. Vi kan leke med farten, øve oss på det som vil møte oss i konkurransen og rett og slett ha det gøy på trening.

Lykke til!

BLI MED PÅ NOE HELT SPESIELT !!



MASSEMØNSTRING I HINDERLØP 2008 LØRDAG 9. AUGUST JESSHEIM STADION



Fotograf: Olav Vikvang

Burde vi vært i Guinness Rekordbok? Jessheim stadion kan vise til 75.000 vanngravspasseringer.....

Klasser for alle: fra små barn til de eldste veteranene – løyper fra 300 meter til 3000 meter

Be om innbydelse fra kondiskontoret eller erik.gustavson@c2i.net Ull/Kisa IL – Friidrett Pb 333 2051 JESSHEIM www.ullkisa.no

