

Finne ditt riktige treningsopplegg

Å oppnå framgang og oppleve individuell meistring er noko av det som gjer idrett på alle nivå interessant. Det er imidlertid mange mosjonistar som er usikre på korleis dei skal trene for å få mest mogleg igjen for treninga. Her skal vi komme med nokre tips og retningslinjer.

Av Øyvind Sandbakk

Mange faktorar påverkar uthaldsprestasjonen, og dess høgare nivå ein utøvar er på, dess meir nøyaktig i treningsarbeidet må han/ho vere for å utvikle seg vidare.

Eit balansert forhold mellom trening og kvile er uansett avgjerande for framgangen, og treningsopplegget bør planleggast slik at totalbelastninga er optimal for ditt treningsnivå og din livssituasjon. Samtidig er det viktig å vere bevisst på eigne sterke og svake sider, samt korleis ein responderer på ulike tre-

Om artikkelforfatteren



Øyvind Sandbakk (f. 1981) er høgskulelektor i idrett og tilsett ved Olympiatoppen i Midt-Noreg. Opphavleg kjem han frå Ørsta, og han driv aktivt med langrenn, friidrett og motbakkeløp.



Trivsel i treninga: Ein kan hente mykje inspirasjon frå vakre omgjevnader, enten ein skal trene roleg eller med høgare intensitet. (Foto: Runar Gilberg)

ningsformer. Nøkkelen ligg i riktig treningsbelastning og gode prioriteringar.

Treninga bør imidlertid leggast opp slik den ikkje berre er fysiologisk effektiv, men også moro! Leitinga etter det optimale treningsopplegget kan vere både frustrerande og vanskeleg, men hadde «løysinga» funnest på førehand, hadde det kanskje ikkje vore like interessant? Eg vil her gje mine tips til treningsarbeidet for mosjonistar som trenar mot lengre distansar.

Intensiteten på treninga

Kor høg intensiteten bør vere, er avhengig av kva vi ønskjer å oppnå med treninga. For dei fleste er pulsmåling den enklaste måten å måle intensiteten på. For å finne den maksimale pulsen, kan vi grovt ta utgangspunkt i ein pulsfrekvens på 220 og trekke frå alderen. Men det er viktig å merke seg at pulsfrekvensen varierer mykje frå individ til individ. Det er difor ein stor fordel å finne sin individuelle maksimale hjartefrekvens dersom ein skal bruke puls i treningsarbeidet.

Metode for å finne maksimalpuls

Varm opp på vanleg måte og gå/spring eit drag i slak motbakke i om lag tre minutt med gradvis aukande fart. Gå ned og gjennomfør eit nytt drag der du siste halvdel av draget pressar maksimalt heilt til du ikkje klarer meir. Tel talet på pulsslag i 15 sekund og gang med 4 eller les av pulsen på pulsklokka di rett etterpå. Du har då eit godt estimat på den maksimale pulsfrekvensen.

Treningsformer

Når vi vil finne riktig intensitet til forskjellige typar trening, må vi forholde oss til ein intensitetsskala. For mosjonistar vel eg å dele denne skalaen i 3.

Roleg langkjør

Treninga går i «pratetempo» og blir gjennomført som kontinuerlig aktivitet utan at du har antydning til å bli mjølkesyrestiv i beina eller føler ubehag i gjennomføringa. Eit godt prinsipp er at det skal vere mogleg å prate uanstrengt. Pulsen skal ligge mellom 60 og 80 prosent av maksimal hjartefrekvens.

Det kan sjå ut som roleg trening over lang tid er spesielt effektivt for feittforbrenninga, samt den lokale uthaldskapasiteten til muskulaturen sidan du kan halde på i lang tid i den spesifikke teknikken. Samtidig viser praktisk erfaring at med mykje roleg trening i botnen vil ein få meir effekt av trening på høgare intensitetar. Rolege langturar er ein viktig del av treningsopplegget uansett nivå.

Terskeltrening

Her skal intensiteten vere like under anaerob terskel, som er grensa der eliminasjonen og produksjonen av mjølkesyre er lik. Det vil seie at vi trenar like under eller på grensa til der vi blir stiv i muskulaturen. For dei fleste vil konkurransefarta under lengre gateløp, sykkeløp og fjelløp ligge på denne intensiteten. Treninga kan gjennomførast som litt lengre drag på 5-15 minutt med korte pausar eller som ei kontinuerleg økt mellom 30 og 60 minutt.

Pulsen på denne typen trening varierer litt frå person til person, men for dei aller fleste vil den ligge mellom 80 og 90 prosent av maksimal hjartefrekvens. Kjensla av at du pustar godt og held høg fart utan å stivne, er ein god peikepinn på at farta er riktig! Denne treningsforma vil vere svært effektivt for alle faktorar som betrar uthaldskapasiteten, og terskeltrening er spesielt effektivt for å auke konkurransefarta på lengre konkurransar.

Høgintensiv trening

Dette er den hardaste forma for uthaldstrening, og enkelte forskarar meiner dette er den mest effektive treninga for å kome raskt i form. Produksjonen er større enn eliminasjonen av mjølkesyre, så vi kan berre halde på ei avgrensa tid før vi stivnar. Det kan difor vere ein fordel å kjøre slike økter som intervall for å auke totalvarigheita på økta.

Du gjennomfører då drag mellom 2 og 6 minutt med så høg fart at du pustar tungt og kjenner litt mjølkesyre på slutten av draget. For at økta skal ha god uthaldseffekt, er det imidlertid viktig at ikkje intensiteten er for høg i starten av draget og at alle drag blir gjennomført i lik fart. Ein pause på mellom 2 og 3 minutt gjer at vi får tatt oss igjen før neste drag. Ei slik økt kan vare 20-40 minutt inkludert pausar (etter god oppvarming).

Det kan vere ein fordel å gjennomføre slike økter i motbakke sidan stor muskelmasse blir aktivert og hjartet blir stressa hardt i krevjande terreng! Pulsen bør ligge frå 85 til 95 % av maksimal hjartefrekvens. Hovudmålet med trening på denne intensiteten er forbetre den maksimale uthaldskapasiteten (ofte referert til som oksygenopptaket). Denne treningsforma viser seg å vere effektiv, men bør ikkje gjennomførast dersom det drep treningsglede og motivasjonen. Det bør heller ikkje vere den einaste treningsforma som gjennomførast. Har du gjennomført trening i dei to andre treningssonene vil du få ekstra god effekt av denne treninga.

Å setje saman treningsplanen

Kor mykje av energifrigjeringa som kjem frå aerobe og anaerobe prosessar, vil variere etter intensiteten på aktiviteten, noko som i konkurranse samanhang blir påverka av lengda på løpet. 90-100 prosent av energien i eit fjelløp, i Birkebeinerarrange-

menta og i lengre gateløp kjem frå aerob energifrigjering. Krava til energifrigjering, saman med mange års erfaringar frå topputøvarar, legg føringar for korleis ein skal prioritere i treningsarbeidet. Eg legg her fram eit forslag for mosjonistar som trenar 4-6 økter i veka og vil betre prestasjonen på lange distansar:

1. 90 % av treningstida bør brukast til å utvikle aerob uthald

Dagens forskning indikerer at alle ledd i oksygentransportkjeda er begrensande for prestasjonen i uthaldsidrettar. Roleg og moderat trening vil kunne utvikle dei fleste av desse faktorane til eit visst nivå, men for godt trena utøvarar må høg-intensiv trening gjennomførast med jamne mellomrom for å utvikle uthaldskapasiteten vidare. Desse argumenta legg føringar for kva ein bør gjennomføre i dei ulike intensitetssonane:

Fordeling av kondisjonstreninga for ein som trenar 4-6 gonger i veka

Treningsform	% av total treningstid	Antall økter
Roleg langkjør	60-65 %	2-3 økter
Terskeltrening	10-15 %	1-2 økter
Høg-intensiv trening	5-10 %	1-2 økter

2. 10 % av treningstida bør brukast til styrke, spenst og hurtigheitstrening

Betra styrke og hurtigheit i bein og armar har vist seg positivt for arbeidsøkonomien og teknikken og kan difor forbetre uthaldskapasiteten gjennom å minske kostnaden av å utføre ei rørsle. Å vere sterk i mage og rygg gjer at ein kan få betre effekt av auka styrke. I tillegg blir det lettare å oppretthalde god teknikk når ein blir sliten sidan dei fleste rørsler startar i midtpartiet.

Samtidig kan styrketrening vere skadeførebyggande på muskulatur, sener og ledd, og ein aukar mineral-tettleiken i skjelettet. Styrke og hurtigheit har vist seg å vere godt trenbart og vil gje rask framgang, så det kan løne seg å investere ei økt i ny og ne. Eg minner også om at det blir viktigare å vedlikehalde styrken dess eldre ein blir!

Mi anbefaling er at du gjennomfører styrketreninga ein gong i veka. God oppvarming er viktig, og dersom du vil prioritere hurtigheit eller spensttrening, bør denne gjennomførast etter oppvarming, men før styrketreninga.

Det er mange måtar å trene dette på, men fellesprinsippa er: maksimal innsats og lang pause. Styrketreninga bør ha hovudvekt på mage, hofter og rygg med 20-30 repetisjonar i kvar serie. Øvingar på armar og bein kan etter at teknikane er automatisert, gradvis gjennomførast meir eksplosivt (5-15 repetisjonar).

Lykke til med treninga!

14 år ekstra

Ved å være fysisk aktiv, ikke røyke, drikke lite alkohol og spise mye frukt og grønnsaker kan en forlenge livet med 14 år har britiske forskere funnet ut. Forskerne gav ett poeng for hvert av de fire kriteriene, og en 60-åring som skåret null poeng, hadde like stor risiko for å dø som en 74-åring med fire poeng.

20.000 britiske kvinner og menn mellom 45 og 79 år ble fulgt fra 1993 til 2006, og funnene fra undersøkelsen viste at folk fra alle sosiale lag tjente år på den sunne livsstilen. Det samme var tilfelle enten en var tjukk eller tynn. Faktisk hadde ikke overvektige høyere dødsrisiko enn normalvektige dersom de trimmet, spiste frukt og grønt, drakk lite alkohol og holdt seg unna tobakken.

En dansk undersøkelse har tidligere vist at fysisk inaktive 30-åring som begynner å trene en time per dag, vil forlenge livet sitt med over sju år. En halvtime daglig mosjon gir bare halvparten så stor gevinst – knappe 3 år for menn og 4,5 år for kvinner

Spring i sola – hold deg frisk

Mange holder seg borte fra sola fordi de vil unngå kreft. Antakelig er det motsatt: Ved ikke å være ute i sola øker de risikoen for å få kreft. D-vitamin, som kroppen blir tilført først og fremst gjennom sollys, virker forebyggende på en rekke kreftformer. Kreftpasienter som får diagnose om sommeren eller høsten, har større sjanse for å bli frisk fordi D-vitaminlageret deres har fått påfyll.

– Dersom du er ute en halv time midt på sommeren, får du like mye D-vitamin som om du drikker en liten tranflaske, uttaler Johan Moan som er professor ved Institutt for kreftforskning ved Radiumhospitalet. Funn som han og forskerkolleger har gjort, viser blant annet at mennesker som bor nærmere ekvator og får mer sol på kroppen, har en større sjanse for å overleve dersom de får kreft i indre organer. Moan mener at myndighetene i for stor grad har oppfordret folk til å holde seg unna sola for å unngå hudkreft. – Det offentlige råd som gis, er at folk skal være mindre i solen. Jeg mener det har gått alt for langt. Kampanjene bør gå på at folk ikke skal bli solbrente, sier Moan til forskning.no

Runar



Informasjon:
 H.C.Andersen Marathon
 Stadionvej 50 K
 DK-5200 Odense V
 Tlf: +45 3059 2444

Besøk eventyrbyen Odense
Ny løypa
Maraton
+ Halvmaraton kvinner
+ Barnas Løp Minimarathon
+ Messe
+ Pasta Party
+ T-Skjorte

MARATHON
21. SEPTEMBER 2008 i ODENSE

www.hcamarathon.dk
NORDENS HURTIGSTE MARATON



