

# Tren mot Oslo Maraton – med delmål underveis

«Gi meg en måned, og jeg lover deg stor framgang. I kroppen og hodet.» Slik står det å lese på framsida av Grete Waitz' nye bok, «Løp din egen maraton». Nå er det hele ni måneder til Oslo Maraton, og enda mer framgang kan oppnås. Grete Waitz vil i Kondis komme med treningsprogram med Oslo Maraton som hovedmål.

## Av Runar Gilberg

I en årrekke løp Grete Waitz nok så fast New York City Marathon om høsten, og hele ni ganger vant hun det prestisjefylte løpet. Sjøl om New York Marathon alltid hadde høy prioritet og hun ville vise seg i sin beste form der, fikk hun likevel med seg mange andre store løpsopplevelser tidligere i sesongen.

– Storparten av året trente jeg for 10 kilometer, og bare 10-12 uker før maratonløpet begynte jeg med maratonspesifikk trening, forteller Grete og fortsetter:

– Å trene slik at en gjør det bra på 10 km, er på mange måter en nøkkel til å kunne løpe fort også på halv- og helmaraton. Treningsprogrammet jeg vil presentere i Kondis, vil derfor ha som et delmål at en kan perse på 10 km til våren. Videre kan de som følger det ha som et nytt delmål å gjøre det bra på halvmaraton til sommeren. Så vil en til slutt gå løs på mer spesifikk maratontrening når to-tre måneder gjenstår til maratonløpet.

Grete Waitz hadde gjerne en lignende tredeling for sin egen trening. Vintertreninga ble lagt opp fram mot VM terrengløp om våren. Så kom en periode med raskere intervalltrening der siktemålet var å være i god form til en periode med gateløp om sommeren.

– Jeg hadde gjerne en fire ukers konkurranseperiode med gateløp på mellom 5 og 15 km om sommeren. Da hadde jeg trent godt på forhånd slik at jeg kunne slippe opp på tre-



**Klar for utfordringen:** Grete Waitz fyrer av startsignalet for Karita Bekkemellem og Inger Lise Hansen under årets Oslo Maraton. Nå kommer Grete med treningsråd til den som vil prøve seg i neste års løp, enten en er nybegynner eller ønsker å forbedre tida. (Foto: Runar Gilberg)

ninga og ha overskudd til konkurransene. Noen ganger hadde jeg også en halvmaraton mot slutten av sommeren, og etter disse konkurransene følte jeg at jeg hadde god fart til maratonløpet om høsten. Etter en del uker med lengre intervaller og lange turer annenhver helg var jeg klar for maratonløpet, forteller Grete Waitz.

## Målgruppa

Malen for treningsprogrammene i Kondis blir noe av det samme, men selvsagt tilpassa målgruppa som vil være todelt:

1. De som har løpt forholdsvis lite, men kanskje fullført en 5 eller 10 km og nå vil prøve seg på maraton. For disse legges det opp til trening tre ganger i uka.
2. De som har løpt maraton før, men ønsker å forbedre tida. Om målet vil være 4 timer eller for eksempel 3.30, vil avhenge av alder, kjønn, talent og hvor mye en har trent fra før, men for denne gruppa legges det opp til trening fem ganger i uka.

## Individuell tilpasning

– Det viktige er at programmet tilpasses den enkeltes situasjon, understreker Grete.

– Vanligvis liker jeg ikke å lage et felles treningsprogram for mange, for vi er alle forskjellige og har ulik livssituasjon. Det gjelder å ta hensyn til helheten og totalbelastningen. Har en mye å gjøre på jobb eller

har en krevende familiesituasjon, er det viktig at en tilpasser trening til det. Ellers blir restitusjonen fort så dårlig at en ikke vil få noe utbytte av å trene for fullt. Det er stor forskjell på toppidrettsutøvere som har resten av livet tilpasset til treninga, og mosjonister som nødvendigvis må prioritere jobb, familie og andre forpliktelse.

Treningsprogrammene Grete Waitz presenterer i Kondis, vil derfor være forslag som hver enkelt kan tilpasse til sin egen hverdag.

– Det er dessuten viktig å huske at det ikke er den som trener mest, som vinner, men den som trener smartest. Hadde det avgjørende vært å trene mye, kunne en bare levert inn treningsdagbøkene og erklært den med den fylldigste treningsdagboka som vinner. Slik er det heldigvis ikke.

## Gradvis tilvenning

Til slutt understreker Grete Waitz at en alltid må ta hensyn til helsa og ikke trene når en er syk eller er i ferd med dra på seg en skade.

– Dersom jeg hadde kunnet gjort noe annerledes i min egen løpskarriere, så ville jeg vært flinkere til å ta fri når jeg kjente noe som kunne utvikle seg til en skade. Jeg kunne nok unngått en del av de skadene jeg fikk mot slutten av karrieren min dersom jeg hadde tatt mer hensyn til faresignalene. Ved å ta noen dager fri med det samme, slipper en å måtte ta mange uker fri seinere. Prøv å gi de samme rådene til deg

sjøl som du ville gitt til andre, er det gode rådet fra Grete Waitz.

Hun anbefaler også alle ivrige å venne seg gradvis til nye belastninger.

– Og prøv for all del ikke å ta igjen tapt trening etter skade eller sykdom. Bruk heller god tid på å komme tilbake til normal treningsmengde.

## Løp for Team Aktiv i Oslo Maraton

Grete Waitz

er en av initiativtakerne til Aktiv mot kreft, og i årets Oslo Maraton løp 160 utøvere for Team Aktiv. Beløpet en betaler for å være med går til arbeidet mot kreft, og deltakerne får utstyr, treningstips og oppfølging. Det blir også mulighet til å løpe for Team Aktiv i neste års løp, og Kondis håper mange vil benytte anledningen. For mer info, se: [www.aktivmotkreft.no](http://www.aktivmotkreft.no).



## Program januar og februar

### For maratondebutanter – trening tre ganger i uka

Det legges opp til trening tre ganger i uka. Prøv å få disse spredt utover. Det er bedre med trening tirsdag, torsdag og søndag enn lørdag, søndag og mandag. Én eller begge de to rolige løpeturene kan tas på ski i stedet. Pluss da på lengden med om lag 50 prosent. Fartsleiken/intervalløkta tas som løping, og er det glatt eller kaldt ute, kan den med fordel tas på tredemølle (se «Tredemølltips» i egen ramme).

#### Dag 1

Rolig løp 6 km. Etter to ukers trening økes lengden til 8 km. Løp i komfortsonen. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger (tåhev). Vi kommer tilbake med et mer detaljert styrketreningssprogram i et kommende nummer av Kondis.

#### Dag 2

Oppvarming 2 km

Annenhver uke:

a) Fartsleik med drag på 5-4-3-2-1 minutt. Pause rolig løp halvparten av lengden på draga. Farten på draga skal være så stor at du beveger deg ut av komfortsonen, men ikke så fort at du ikke klarer å løpe greit i pausene.

b) Intervalltrening: 5 x 3 minutt med 90 sekunders pause. Intensiteten på dragene er noe større enn på fartsleiken.

Nedjogging 2 km

#### Dag 3

Langtur 10 km. Etter to ukers trening økes lengden til 12 km. Løp i komfortsonen.



Maratonmål i sikte: Sjøl om det er god tid til neste års Oslo Maraton, er det lurt å starte forberedelsene allerede nå. Underveis kan en sette seg delmål. (Foto: Bjørn Johannessen)

### For viderekommende – trening fem ganger i uka

Det legges opp til trening fem dager i uka: Ei hard økt med intervalltrening, ei medium økt med hurtig langtur, to kortere turer og en lang. Også her gjelder at de rolige turene kan tas på ski mens kvalitetsøktene bør tas på beina.

#### Dag 1

Rolig løp 10 km. Øk til 12 km etter to ukers trening.

#### Dag 2

Oppvarming 3 km

Annenhver uke lang- og kortintervall:

a) 3 x 2000 m, pause 90 sekunder

b) 12 x 400 m, pause 45 sekunder

Nedjogging 3 km

Disse øktene kan løpes på bane, på tredemølle eller på vei. Finn gjerne en strekning som er ca. 2 km eller 400 m og løp fram og tilbake. I løpet av en 6-ukersperiode bør en merke framgang, det vil si at det går fortere uten at en føler at en tar i mer.

#### Dag 3

Rolig løp 10 km. Øk til 12 km etter to ukers trening. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger (tåhev).

#### Dag 4

Rolig løp 3 km, hurtig løp 4-6 km, rolig løp 3 km. Dette skal være en midtels hard økt, så ha litt å gå på. Ikke løp like fort som det du ville gjort i konkurranse. Etter 4 uker byttes den hurtige turen ut med en fartsleik med drag på 6-5-4-3-2-1 minutt. Pause rolig løp halvparten av lengden på draga.

#### Dag 5

Langtur 15 km. Etter to uker økes lengden til 18 km.

## Tredemølltips

Hvis du løper på tredemølle, så sett mølla på 1,5-2 prosents stigning. Det kompensere for manglende luftmotstand, og en får også brukt foten mer aktivt i frasparket. Kvalitetsøktene er mer egnet for møllepøping enn det rolige turer er. Intervalløkter gir mange delmål underveis mens det blir fort langdrygt og monotont å løpe lange rolige turer på tredemølla.

Vær også obs på at tredemøller kan være ulikt kalibrert. Selv om du løper med samme intensitet, så kan ei mølle vise at du løper i for eksempel 12 km/t og ei anna mølle vise 11,5 km/t. Ta derfor fartsangivelsen med ei klype salt, og prøv i stedet å finne den farten og den intensiteten som er riktig for formen og dagsformen din.

## Grete Waitz som trener

De aller fleste kjenner Grete Waitz' store prestasjoner som løper med blant annet VM-gull og OL-sølv på maraton og fem gull fra VM terengløp. Persene fra 400 m til maraton er meget sterke med for eksempel 4.00,55 på 1500 m, 8.31,75 på 3000 m og 2.24.54 på maraton.

Men Grete Waitz har også solid erfaring som trener. Først og fremst har hun inspirert og gitt veiledning til svært mange gjennom sine bøker. Men hun har også, delvis sammen med husbond Jack, hatt treneransvar for utøvere som Liz McColgan, Terje Næss, Hilde Stavik, Merete Kvist, Ørjan Lunde og Martin Kjäll-Ohlsson.

Nå får vi som Kondis-lesere nytte godt av hennes brede erfaring.

## Spørsmål til programmene

Har dere spørsmål til Grete Waitz om treningsopplegget hun presenterer, så send dem til [kondis@kondis.no](mailto:kondis@kondis.no). Spørsmål med allmenn interesse vil Grete Waitz svare på til del av treningsprogrammet som kommer i neste nummer av Kondis.

Lykke til med treningen!

