

Tren mot Oslo Maraton – med et vårlig delmål



Snart Sentrumsløp: Sjøl om hovedmålet er et maratonløp til høsten, er det lurt å ha delmål underveis. Grete Waitz' treningsprogram guider deg fram mot en vårlig utfordring. (Foto: Per Inge Østmoen)

I forrige nummer av Kondis startet vi vår treningsserie som har Oslo Maraton som sesongens hovedmål. Grete Waitz lager programmene og svarer på spørsmål fra leserne. Nå gir hun tips om vinter- og vårtreninga fram mot Sentrumsløpet eller et annet vårlig milløp.

Av Runar Gilberg

– Jeg regner med at de fleste nå er kommet godt i gang med treninga. At formen er blitt bedre, vil en merke ved at det går litt fortere på både intervaller og langturer – uten at en føler en tar i noe mer, forteller Grete Waitz. Hun er opptatt av at treninga skal gi resultater, og dersom en ikke får framgang etter flere måneder med trening, er det et tegn på at noe gjøres feil.

– Men selv om det forhåpentligvis går lettere og fortere, bør en ikke bli for ivrig. Når dagene gradvis blir lengre og sola tar til å varme, er det fort gjort å la våryrheten ta overhånd. En må tenke langsiktig og huske at hovedmålet ikke kommer før til høsten. Det er den jevne og gode treninga over tid som hjelper, sier Grete som sjøl hadde en meget lang og sterk løpskarriere med blant annet ni seire i New York Marathon.

Enn så lenge er det imidlertid en stund til vårsola frister til raske turer i shorts. Midtvinters bidrar gjerne både føre og temperatur til å holde farten nede.

– En må ta litt spesielle hensyn når det er kaldt ute. Pass på å skifte til tørt tøy raskt etter trening, og er det kaldere enn 15 kuldegrader, vil det for de fleste være lurre å trene på mølle innendørs i stedet. Skal en løpe økter med høy intensitet, er det ikke dumt å ha ei grense på 10 kuldegrader.

– Hva med å delta i skirenn eller vinterkaruselløp?

– Det gir kjempefin variasjon i treninga, men husk å ta konkurransen i stedet for – ikke i tillegg til – en av kvalitetsøktene den uka. Slike konkurranse

trenger en ikke å lade opp noe spesielt til; en tar det som en del av treninga.

Vårens mål

Programmene i denne serien har en 10 km som et delmål om våren, og så løper en halvmaraton eller andre litt lengre løp utover sommeren, som oppkjøring til det store maratonmålet.

– Foran konkurranser en satser på, er det viktig å tørre å lade opp så mye at en er uthvilt og dermed kan yte sitt beste. Mange gjør den feilen at de ikke våger å trappe ned treninga, og dermed får de heller ikke vist hva de er god for. Dersom en har trent godt gjennom vinteren, er det ingen fare for at en mister formen om en går ned i treningsmengde foran et løp. Snarere tvert imot; det er da en får overskudd til å løpe fort, forklarer Grete som har laget et eget oppladningsprogram for den siste uka før vårens hovedmål, enten det er Sentrumsløpet eller en annen konkurranse.

Målgruppa

Treningsprogrammene er i hovedsak mynta på to målgrupper, og de

må selvsagt tilpasses den enkeltes bakgrunn og livssituasjon.

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.

Spørsmål til programmene

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

Lykke til med treningen!

Program mars og april

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. En av 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 Kondis nr. 8 - 2008).

Dag 1

Rolig løp 8 km. Etter fire ukers trening økes lengden til 10 km. Løp i komfortsonen. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og bein. (Se eget styrketreningssprogram side 35)

Dag 2

Oppvarming 2 km

Annenhver uke:

a) Progressiv langtur 8 km. Øk farten gradvis fra rolig løping slik at du på de siste to kilometerne holder antatt konkurransefart for 10 km. Hvis konkurransefarten på 10 km er 5 minutt på kilometeren (50 minutt), starter du på 6 minutt på kilometeren og senker km-tida med ca. 10 sekunder for hver km (6.00 – 5.50 – 5.40 – 5.30 – 5.20 – 5.10 – 5.00). Sone 1-4. Den progressive turen kan med fordel løpes på tredemølle. Da er det lettere å styre farten.

b) Intervalltrening: 12-15 x 1 minutt med 45 sekunders pause. Øk antall drag gradvis ut gjennom perioden. Sone 4. Nedjogging 2 km.

Dag 3

Langtur 12 km. Etter fire ukers trening økes lengden til 14 km. Løp i komfortsonen.

Oppladningsuke for Sentrumsløpet

Mandag eller tirsdag

Rolig løp 6-8 km + styrketrening.

Torsdag

Oppvarming 10 minutt.

Fartsleik 4-3-2-1 minutt – sone 3. Pause: Jogg halvparten så lenge som draga.

Søndag

Sentrumsløpet. Spis og varm opp på same måte som du er vant med og som har fungert på trening. Før en 10 km trenger en ikke å drive noen spesiell karbohydratoppladning.

For viderekomne – trening fem ganger i uka

Det legges opp til trening fem dager i uka. Også her gjelder at de rolige turene kan tas på ski mens kvalitetsøktene bør tas på beina.

Dag 1

Rolig løp 12 km. Øk til 14 km etter fire ukers trening.

Dag 2

Oppvarming 3 km

Annenhver uke:

a) Progressiv langtur 10 km. Øk farten gradvis fra rolig løping slik at du på de siste 1-2 kilometerne holder antatt konkurransefart for 10 km. Hvis konkurransefarten på 10 km er 4 minutt på kilometeren (40 minutt), starter du på 5 minutt på kilometeren og senker km-tida med ca. 7 sekunder for hver km (5.00 – 4.53 – 4.46 – 4.39 – 4.32 – 4.25 – 4.18 – 4.12 – 4.05 – 4.00). Sone 1-4.

b) 15 x 400 m, pause 45 sekunder. Sone 4.

Nedjogg 3 km.

Den progressive turen kan med fordel løpes på tredemølle. Da er det lettere å styre farten.

400 meterne kan løpes på bane, tredemølle eller vei. Finn gjerne en strekning som er ca. 400 m og løp fram og tilbake.

Dag 3

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

Dag 4

Oppvarming 3 km.

Mars:

Hurtig løp 3 km (ca. 10 sekunder per km seinere enn 10 km konkurransefart). Sone 3-4.

Rolig løp 1 km (vanlig rolig langkjøringsfart).

Hurtig løp 3 km (ca. 10 sekunder per km seinere enn 10 km konkurransefart). Sone 3-4.

April:

6 x 1000 m, pause 1 min. 10 km konkurransefart. Sone 4.

Rolig løp 2 km.

Dag 5

Langtur 18 km. Etter fire uker økes lengden til 20 km.

Oppladningsuke for Sentrumsløpet

Tirsdag

Rolig løp 10-12 km + styrketrening.

Torsdag

Oppvarming 15 minutt.

Fartsleik 5-4-3-2-1 minutt – sone 3. Pause: Jogg halvparten så lenge som draga.

Fredag

Rolig løp 5-6 km + lette stigningsløp.

Søndag

Sentrumsløpet. Sørg for å være uthvilt slik at du kan få ut ditt beste. Siste uka før en konkurranse som en satser på, kan en ødelegge mye mer ved å trene for mye enn for lite.

Løp for Team Aktiv i Oslo Maraton

Grete Waitz er en av initiativtakerne til Aktiv mot kreft, og i Oslo Maraton siste høst 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 årets løp, og Kondis håper mange vil benytte anledningen. For mer info, se: www.aktivmotkreft.no.



Spørsmål fra leserne

Hvilken intensitetszone?

Hei! Jeg skal prøve å følge treningsprogrammet for viderekommende fram til Oslo Maraton. Det jeg ønsker tilbakemelding på er intensitetssonene. Du skrev for dag to i forrige program: 3 x 2000 m, pause 90 sek. Jeg ville gjerne vite hvilken sone jeg skal ligge på under slik trening. Likeså 12 x 400 m, pause 45 sek.

PS. Jeg skulle gjerne ha løpt oftere om vinteren. Løper bare én gang i uken, men deltar i skirenn hele vinteren, Vasaloppet, Birkebeinerrennet og flere. Der ønsker jeg å gå fort! Trener 5-6 ganger i uken. Forslag? På forhånd takk.

Freddie Schumann, 58 år
Kondismedl. 238

Hei Fredrik!

Siden programmet ikke har flere enn to harde økter i uka, legges det opp til nokså høy intensitet på disse. Du kan kjøre intervalløktene i sone 4 (etter Olympiatoppens intensitetssonetabell). Dersom en skal la kvallitetsøktene gå i sone 3, bør en ha større volum på dem. Lykke til med

skirennene, og øk antall løpeøkter gradvis etter hvert som skisesongen går mot slutten!

Hilsen Grete

Hva er fartsleik?

Heisann! Jeg leste artikkelen om maratontreninga, og den var veldig interessant! I programmet er det foreslått vekselvis intervalltrening og fartsleik 5-4-3-2-1 minutt. Jeg er ukjent med begrepet fartsleik og lurer på om du kunne forklare det litt mer? Jeg oppfatter det som at man skal løpe med høyere hastighet enn komfortsonen i 5 minutter - pause - 4 minutter - pause - 3 minutter osv. Men samtidig undrer jeg på hvor lenge pausene skal være?

«Hilsen glad i å løpe»

Hei!

Fartsleik betyr at en leiker med farten og veksler mellom rask og rolig løping. Når en på forhånd bestemmer hvor lange drag og pauser skal være, kaller en det gjerne «strukturet fartsleik». Men en kan også improvisere og la drag og pause være akkurat så lange som en føler for. I skiftende terreng kan en for

eksempel kjøre drag i motbakker og løp rolig mellom bakkene.

På den fartsleiken jeg har foreslått, kan du la pausen (der du løper rolig) være halvparten så lang som det forrige draget (2 ½ minutt rolig løping etter 5 minutt rask løping, 2 minutt rolig løping etter 4 minutt rask løping osv.). Du bør ikke løpe fortere på det første draget enn at du klarer å øke farten litt etter hvert som dragene blir kortere. Du skal heller ikke være så sliten når draget er over at du ikke klarer å løpe i pausen.

Hilsen Grete

Styrketreningsprogram

Jeg har et spørsmål til Grete Waitz. Kan du lage et enkelt styrketreningsprogram for løpere? Jeg ønsker å få trent hele kroppen, og trener styrke på helsestudio.

Vennlig hilsen
Marianne Johansen

Hei Marianne!

På neste side har du et styrketreningsprogram for løpere. Lykke til!

Hilsen Grete

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 terrengløp. 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 nyte godt av hennes brede erfaring.



Norges tøffeste maraton

Norges tøffeste maraton, Suleskar maraton går av stabelen lørdag 6. juni 2009

Hvis du er glad i utfordringer bør du prøve deg her.

Løpet har en stigning fra 250 moh til 1050 moh. Vi tilbyr også halvmaraton, stafett (10 etapper) og minimaraton for barn.

Påmelding 29. mai

Traséen starter på Nomeland i Valle (Aust Agder) og ender på Suleskar. (Vest Agder)

For mer informasjon kontakt Sirdalsferie AS
4443 Tjørhom tlf. 38 37 78 00
E-post: post@sirdalsferie.com

Arr. av løpet : Sirdal Skilag og Tonstad Idrettslag.



Fredrikstad IF, i samarbeid med Fredrikstad Blad, inviterer til

Fredrikstad-løpet
Søndag 29. mars 2009

Distanser: Halvmaraton og 5 km
3 km (jenter og gutter, 11-12, 13-14 og 15-16 år)
Barneløp

Påmeldingsfrist: 22. mars

Start: Første start kl 12.30 (Barneløpet), fra Byhallen (Fredrikstad Kino)

Påmelding: www.fredrikstadif.no eller til Fredrikstad IF, Postboks 125, 1601 Fredrikstad

Startkontingent: Innbetales til konto 6105.05.30921.
Halvmaraton: kr. 250,- etteranmelding: kr. 300,-
5 km kr.100,-, etteranmelding: kr 130,-
3 km kr.70,-, etteranmelding: kr 100,-

Kontaktperson: Terje Svensson, telefon: 92 82 77 84 / lop@fredrikstadif.no

Klasseinndeling og øvrige detaljer, se:

www.fredrikstadif.no

