

Fartstrening også for maraton

- Forsommeren er ei fin tid for fartstrening og kortere konkurranser. Blir du bedre på 10 km, vil du også få framgang på maraton, sier Grete Waitz.

Av Runar Gilberg

– Mange av verdens beste maratonløpere bruker å legge inn perioder der de konkurrerer på kortere distanser og prøver å utvikle fartsegenskapene. Bruker en forsommeren til å forbedre seg på 5 og 10 km, vil en stille sterkere når en starter selve maratonoppkjøringa. Det fartsoverskuddet en har opparbeidet, gjør at maratonfarten ikke vil føles så fort, forteller Grete som fremdeles har den norske rekorden på 1500 m.

Maratondronningen anbefaler også at en lager seg en konkurranseplan.

– Finn fram Terminlista og plott inn i treningsplanen de konkurransene du ønsker å være med på. Overlater du alt til improvisasjonen og slenger deg med på konkurranser på kort varsel, vil det gå utover både treninga og resultatene i konkurransene. En får ikke trent slik en har tenkt, og en stiller til start uten at en er ladet og klar. Å konkurrere når en i utgangspunktet er veldig sliten, er som oftest ikke så moro. Lag deg derfor en plan og hold deg til den, anbefaler Grete.

Med mindre det handler om en av de korte etappene i Holmenkollstafetten, bør konkurransene erstatte en av ukas kvalitetsøkter, ikke komme i tillegg til dem.

– I programmet for mai er det lagt inn økter i intensitetssone 5. De ukene du konkurrerer, kan du bytte ut sone 5-økta med konkurranse, sier Grete.

– Noen konkurranser kan du ta som fartstrening mens andre lader du opp til for å få best mulig resultat.

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 fire av treningsprogrammet som kommer i neste nummer av Kondis.

Lykke til med treninga!



Fartstrening: Noen raske økter om forsommeren er bare positivt med tanke på maratonformen til høsten. (Foto: Runar Gilberg)

Pekepinn

Grete Waitz forklarer også at tidene fra kortere distanser kan brukes til å sette opp en realistisk målsetning for maratonløpet.

– Klarte du for eksempel Sentrumsløpet under 50 minutter, kan det være en veldig realistisk målsetning å løpe maraton under 4 timer. Løp du på 45 minutter bør du kunne klare ca. 3.30 og klarte du mila på 40 minutter, vil du med full klaff løpe ned mot 3 timer på maraton. En formel som gir en pekepinn på hva en kan klare, er 10 km-tida x 4,67, men her er det selvsagt individuelle forskjeller, understreker hun.

Dersom en gjennom vinteren har latt en god del av treninga foregå på ski, bør en være forsiktig når snøen forsvinner og skiene settes vekk.

– Det er fort gjort å få trøbbel med for eksempel leggene dersom en brått øker løpsmengden. Trapp derfor opp antall løpsøkter gradvis. Prøv og finn mjukt underlag i skog og mark, og en og annen sykkeltur kan også avlaste slitne bein. Vanligvis bør en imidlertid prøve å få til minst tre løpeturer i uka da sykkeltraining ikke er like effektiv trening for løpere som det skigåing er.

– Men siden en skal løpe maraton på asfalt, bør en ikke da trene på asfalt?

– Foreløpig haster det ikke med å venne seg til asfalten, men i neste fase, i juli og august, bør en legge en del av turene på det samme underlaget som en skal konkurrere på.

– Hva med tredemølleløping, kan det ha noe for seg om sommeren?

– Ja, en gang i mellom kan det være

fint å løpe på mølla også om sommeren. Det du gjør på mølla er veldig målbart, og slik sett kan mølleløping være et helt greit alternativ, ikke minst for de som ikke har tilgang på bane.

Variasjon

En god del av de øktene Grete Waitz foreslår i mai-programmet er av det målbare slaget.

– Siden vi vil bruke denne perioden til å utvikle farten, forsøker vi å la 1000 meterne gå noe fortere enn i april. Pausen gjøres litt lenger slik at en rekker å ta seg inn fra drag til drag.

Jeg anbefaler også at en legger inn noen lette halvminuttsdrag på slutten av en del av langturene. På disse kan en tenke teknikk. Se for deg for eksempel Carl Lewis i sine glansdager og flyt lett av gårde.

Til slutt understreker Grete viktigheten av å løpe så rolig på de rolige turene at en har overskudd til å løpe fort på det som skal gå fort.

– Ellers, dersom alt går sånn halvført, blir det lite variasjon i treninga og dermed også lite framgang. Det er greit å samle kilometer, men viktigere er det hvordan en løper kilometerne.

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.

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 nytte godt av hennes brede erfaring.

Program for mai

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. Opplegget bygger videre på de programmene som stod i Kondis nr. 8-2008 og nr. 1-2009.

Dag 1

Rolig løp 10-12 km. Løp i komfortsonen. På den siste kilometeren legges inn 5 drag med 30 sekunders løping i frisk fart. Jogging i 30 sekunder mellom dragene. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger. (Se eget styrketreningssprogram i Kondis nr. 1-2009 side 35)

Dag 2

Oppvarming 2 km

Annenhver uke:

a) Intervalltrening: 6 x 1000 m, pause 1.30. Fart ca. 10 sekunder fortere enn konkurransefarten på 10 km. Intensitetszone 5

b) Intervalltrening: 15 x 300 m, pause 100 m jogg (svingen). Intensitetszone 4
Nedjogging 2 km

Dag 3

Langtur 14 km. Etter to ukers trening økes lengden til 16 km. Løp i komfortsonen.

For viderekommende – trening fem ganger i uka

Det legges opp til trening fem dager i uka.

Dag 1

Rolig løp 14 km. Løp i komfortsonen. På den siste kilometeren legges inn 5 drag med 30 sekunders løping i frisk fart. Jogging i 30 sekunder mellom dragene.

Dag 2

Oppvarming 3 km

Annenhver uke:

a) 6-8 x 1000 m, pause 1.30. Fart ca. 10 sekunder fortere enn konkurransefarten på 10 km. Intensitetszone 5

b) 20 x 300 m, pause jogg 100 m (svingen). Sone 4
Nedjogg 3 km

Dag 3

Rolig løp 12 km. Avslutt gjerne

økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger. (Se eget styrketreningssprogram i Kondis nr. 1-2009 side 35)

Dag 4

Oppvarming 3 km

Annenhver uke:

a) Hurtig løp 6 km (ca. 10 sekunder per km seinere enn 10 km konkurransefart). Sone 3-4

b) Fartsleik 4-3-2-1 minutt x 2, pause rolig løp halvparten så lenge som forrige drag. Seriepause 2 minutt rolig løp. Sone 3-4
Rolig løp 2 km

Dag 5

Langtur 20 eller 25 km (annen- hver uke 20 og 25 km)

Spørsmål fra leserne

Trening til hovedmålene

Jeg har fulgt Gretes treningsprogram nå siden oppstart og har Nordmarka Skogsmaraton (20.06), Skåla Rett Opp (15.08) og Oslo Maraton (27.09) som hovedmål i år. Innimellom har jeg lyst til å spe på med en del 10 km-løp og også Fredrikstad Halvmaraton (29.03).

Jeg lurer på om du kan gi meg en liten retningslinje for hvordan jeg kan legge opp treningen fram til mine hovedmål, siden det å følge treningsprogrammet fram til Oslo Maraton antakelig vil bli litt feil med tanke på Nordmarka Skogsmaraton?

Ellers kan jeg si at jeg trener 4-5 ganger i uken, for det meste i terrenget når det lar seg gjøre. Nå blir det en del løping på mølle, men også asfalt når det ikke er for slappsete.

Tusen takk for topp treningsprogram og blad for øvrig!

Vennlig hilsen
Annette Arentz Hagen

Hei Annette!

Jeg er helt enig i at du må gjøre noen endringer i programmet siden du skal løpe maraton allerede i juni. Langturene er «rygggraden» i maratontreningen, og jeg synes du bør ta sikte på å få til 3 turer på drøye 3 mil før Nordmarka Skogsmaraton.

Den siste langturen synes jeg du bør ta ca. to uker før selve konkurransen. Etter den er det oppladningsperiode med noe redusert trening. Du skriver ikke hva du håper å løpe på, men jeg skjønner av brevet ditt at du sannsynligvis har løpt maraton før.

Jeg anbefaler deg å løpe langturene annenhver uke: 30 til 32 km ca. 9. mai, uken etter 15-20 km så en ny langtur ca. 23. mai osv. Før den tid bør du øke lengden på langturen gradvis og noe fortere enn i det programmet som har Oslo Maraton som mål.

Det er flott at du trener mye i terrenget siden løypa i Nordmarka er ganske kupert. Skogsmaraton er et

tøft løp, og jeg synes du skal gi deg selv to uker med bare rolig trening og uten konkurranser etterpå slik at du blir 100 prosent restituert. Et slikt løp sitter lenger i kroppen enn en gjerne tror.

Halvmaraton i Fredrikstad er en fin gjennomkjøring og et viktig ledd i treningen. Når du konkurrerer så ofte, er det viktig at du tar noen løp som god trening. Du kan ikke forvente å prestere 100 prosent i alle løp.

Når du gjelder dine andre hovedmål og treningen fram mot dem, så send en e-post etter Skogsmaraton.

Lykke til!

Hilsen Grete

Like langt for halvmaraton?

Utrent, men med litt lyst til å bli i bedre form, ønsket jeg å trene etter Grete Waitz' forslag. Men, ambisjonene er ikke så høye etter en måned, og jeg tror jeg sikter på halvmaraton. Og da er spørsmålet: Trenger jeg å ha like lange treningsøkter når jeg trener til halvmaraton som til helmaraton?

Med vennlig hilsen
Tone Kaspara Hansen

Hei Tone!

Har du halvmaraton som mål, kan du korte ned på langturene. Du bør ta sikte på å bygge deg opp til å klare 18 til 20 km på trening i løpet av sommeren dersom du planlegger en halvmaraton til høsten.

Jeg synes du skal løpe et par 10 km-løp og bruke dem som delmål. De vil gi en viss indikasjon på hva du kan forvente deg å klare på en halvmaraton.

På intervalltreningen bør du etter hvert som formen blir bedre, ta sikte på 5 til 6 x 1000 m og variere det med kortintervaller, f.eks. 400 metere. Start med 8 og øk etter hvert til 12-14 repetisjoner. Hurtig langkjøringer fra 5 til 10 km kan også med fordel legges inn.

Lykke til!

Hilsen Grete

Løp for Team Aktiv i Oslo Maraton

Grete Waitz er en av initiativtakerne til Aktiv mot kreft, og i fjorårets 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 det 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.



