

# Skadefri sommertrening mot Oslo Maraton

Å trene til maraton kan være en nokså fin balansegang. Trener en for lite, risikerer en ikke å komme til mål. Trener en for mye, kommer en kanskje ikke til start. Grete Waitz mener likevel det er mulig å finne balansen mellom innsats og hvile og slik unngå både under- og overtrening.

Av Runar Gilberg

Sommeren er her for fullt. Kveldene er lange og lyse, fuglesangen gjør morgenerne muntre, og døgnåpne skogsstier inviterer til lettfoott dans. Det som i vinter kunne være et ork og et påkledningsprosjekt, er med ett blitt lettvent og lystbetont. Det er bare å ta på seg kortbuksa og t-skjorta og storme ut døra. Og plutselig virker det nesten knapt å skulle løpe «bare» tre eller fem ganger i uka. Noen fristes til sju, ja de ivrigste får lyst til å dra ut både morgen og kveld.

Og det er fort å tenke at dersom litt er bra, må vel mye være kjempebra. Grete Waitz er ikke helt enig i denne tankegangen når det handler om å forberede seg til et maratonløp.

– Det er klart vi kan trene litt mer om sommeren enn om vinteren. Vi har gjerne kortere arbeidsdag, og terskelen for å løpe til og fra jobb blir for mange lavere når det er varmt i lufta og fritt for is og slaps langs veiene. Beina vil antakelig også tåle litt mer når en kan løpe på mjukt underlag.

Men jeg vil likevel anbefale å følge den planen en har satt seg.

## 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 fire av treningsprogrammet som kommer i neste nummer av Kondis.

Lykke til med treningen!

enten det er snakk om trenings- eller konkurranseplan. Litt for ofte vil det kunne resultere i overbelastning og skader dersom en bare pøser på, forklarer maratondronningen.

Sjøl brukte hun å trene omtrent like mye sommer som vinters tid, og det betød stort sett to økter daglig. Even til å tåle dette bygget hun imidlertid opp over år, og en gradvis tilvenning er absolutt å anbefale.

– Hvis du har overskudd, lyst og anledning, kan du nå plusse på med en løpetur til. I tilfelle vil jeg anbefale at ekstraøkta er en lett fartsleik der du varierer farten etter terrenget og overskuddet. Ikke mer enn 8 km, og det er bare å improvisere lengde og tempo på dragene.

## Mistet motivasjon

– Hva om det motsatte skjer, at en – til tross for fuglesangen – mister motivasjonen? En har trent bra gjennom flere måneder, men plutselig er lysten borte. Hvordan kan en finne den tilbake?

– Da bør en prøve å tenke på hvorfor en begynte å trene. Det ville jo være synd å la det grunnlaget en har lagt med masse god trening gå til spille. Tar en treningsfri i ferien, må en begynne på igjen på et mye lavere nivå etterpå.

Grete har vært borti flere som sliter med å få trent om sommeren. Bading, soling og seine sosiale kvelder tar tida, og plutselig har dagen gått uten at en har fått trent.

– Da vil jeg anbefale å løpe om morgenen. Om sommeren kan det være så varmt at det er i varmeste laget å løpe om ettermiddagen, men om morgenen er det som oftest svalt og fint. Og når økta er unnagjort så tidlig, har en alle muligheter til å være sosial med familie og venner resten av dagen.

– Hendte det at du slet med motivasjonen?

– Nei, det eneste jeg slet med var at jeg var sliten. Noen ganger var jeg like sliten når jeg stod opp som når jeg la meg. Men motivasjonen var alltid til stede, og det tror jeg den bruker å være hos løpere på mitt nivå. Når en har som mål å bli best i verden, er vanligvis motivasjonen sterk. Og de aller fleste toppløpere er nok også genuint glad i å løpe, smiler Grete som viste at så var tilfelle ved at hun fortsatte å løpe også etter at hun ikke lenger hadde som noe mål å være best i verden.

– Men du var kanskje i perioder for motivert?

– Ja, egentlig så var jeg nok det. Det var mitt problem, at jeg ville mer

enn jeg tålte. Derfor måtte Jack jobbe med å holde meg tilbake. Jeg tror kanskje vi jenter er mindre flink til å hvile enn gutta. Vi er så disiplinerte og plikttoppfyllende at vi ikke kan ta fri. Men skal en bli god til å løpe, må en også av og til la være å trene sjøl om en har lyst. Ellers kommer gjerne skadene.

## Skadefri løping

Grete Waitz klarte å unngå dem store deler av karrieren, men mot slutten fikk hun en del skadeavbrudd, og hun deler gjerne erfaringene sine med Kondis-leserne.

– Mitt beste råd for å unngå skader er å slakke av på treninga tidlig. De aller fleste gjør det motsatte: «Jeg har litt vondt, men jeg kan jo løpe.» Så en fortsetter, og skaden blir gradvis verre. Til slutt kan en ikke løpe. Hadde en tatt to dager fri tidlig, hadde en sluppet å ta to uker fri senere.

Ved å ta hensyn til «småvondtene», er det gode muligheter til å unngå «storvondt». Sjøl mista jeg VM i Roma i 1987 fordi jeg ikke tok hensyn til litt verk i tærne. Gradvis ble det verre, og til slutt viste det seg at det var et trethetsbrudd. Da VM gikk, satt jeg med foten i gips.

En annen ting er at hvis en løper med smerte et sted, så legger en gjerne om steget, og dermed kan en fort utvikle en skade til.

– Noen sier at skulle de trent bare de gangene de ikke hadde vondt noen steder, så ville det ikke blitt noe trening i det hele tatt. Hva sier du til det?

– Etter hvert som en lærer kroppen å kjenne, vil en bli flinkere til å skille mellom det som går over og ikke kommer tilbake og det som gjør vondt, går over og kommer igjen. Kommer ting tilbake og blir litt verre fra dag til dag, bør det ringe en bjelle. Det er også noen tiltak som kan hjelpe dersom en er skadeutsatt, for eksempel å ise ned og bruke hælinnlegg eller spesisåler.

## Forebygging

Det beste rådet er imidlertid å ta fri så snart en kjenner antydning til en løpeskade. Eller en kan ta en sykkeltur eller trene alternativt på treningssenter i stedet.

– Når en trener mye, bør en gå regelmessig til fysioterapeut/massør for å forebygge skader?

– Absolutt, å få massasje er noe jeg anbefaler alle som har mulighet. Sjøl om det koster noen hundre kroner per gang, så kan det være en investering en vil få mye igjen for.



**Skadefri sommerløping:** Tar en hensyn til småskader med det samme, vil de sjelden utvikle seg til store skader. Formen blir ikke borte om en et par dager bytter ut løpinga med for eksempel alternativ trening i vannet. (Foto: Kjell Vigestad)

## 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 husband 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.

Har en ikke mulighet til det, kan jeg anbefale den «maratonsticken» som ble omtalt i forrige nummer av Kondis. Den avslører hvordan muskulaturen er og løser opp der det er stramt og ømt. Jeg har sjøl hatt god erfaring med den.

– Vil du si at det er det farten eller mengden som «dreper»?

– Selv om det gjerne er en kombinasjon, så er det nok ofte farten som setter folk ut av spill. Særlig for folk litt opp i åra, kan det være lurt å holde igjen på tempoet. Har du en gammel bil, bør du kjøre forsiktig. Unge tåler fartstrening bedre enn eldre.

Grete Waitz anbefaler også å bruke gode sko og la en stor del av øktene foregå på mjukt underlag.

– Vær forsiktig med overgangen, og bruk litt tid på å venne deg til å løpe med lette sko. Grus synes jeg er det beste underlaget å løpe på, men har du gode sko, går det også greit å la en del av turene gå på asfalt. Å løpe i naturen er uansett triveligere enn å løpe langs trafikkerte veier.

## Spørsmål fra leserne

### Hvilken intensitet på rolig trening?

Hei! Jeg er en mann på 45 år som trener løping og ski ca. fem ganger i uka, og har et spørsmål vedrørende puls/intensitet på treningen.

Jeg ser at de fleste anbefaler et par harde økter per uke og resten rolig, og at man helst ikke bør trene for mye halvhard.

Men hva som er halvhardt forvirrer meg litt. Min makspuls er ca. 180, og sone 1, som etter olympiatoppens utregning skal være på 70 prosent av dette, blir da 126. Med Karvonens formel kommer jeg frem til 141 hvis hvilepuls er 50:  $(180 - 50) \times 70\% + 50$ . Og da er man vel i sone 2 etter olympiatoppens definisjon?

Så spørsmålet er hvilken intensitet du ville anbefalt for det meste av den rolige treningen – vurdert ut fra din erfaring som løper? Har man noe igjen for å løpe så rolig som med 125 i puls hvis man ikke føler seg sliten?

Med vennlig hilsen  
Knut Olaf Lindtveit

### 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.

### Halvmaratonfokus

På vei mot høstens maraton er det fint om en får lagt inn et halvmaratonløp om sommeren. Grete Waitz hadde sjøl positiv erfaring med dette, og i dette treningsopplegget går en gradene fra 10 km til halvmaraton og helmaraton. Flere av øktene i programmet for juni skal løpes i halvmaratonfart.

### Hei Knut Olaf

Jeg er helt enig med deg at for mye halvhard trening ikke gir de forventede resultatene.

Du trener bra med to harde økter i uka. Mange kvier seg for å trene hardt, for det er vondt å presse seg. Men ønsker en å bli bedre, er det en nødvendighet.

Personlig synes jeg å bruke formelen 70 prosent av makspuls som målestokk for rolig trening blir for rolig. Skulle jeg løpt så sakte, kunne jeg la være å løpe. Da jeg var aktiv, lå pulsen min på rolig trening rundt 150, og min makspuls var da 190.

Om man har noe igjen for å løpe så rolig som med puls på 125 når du har makspuls på 180, tør jeg ikke si med sikkerhet. Du får i hvert fall frisk luft og blodsirkulasjon, og du kan logge km i treningsdagboka. Som restitusjonstrening etter en hard konkurranse har det nok sin misjon, men jeg ville vanligvis ikke løpt turene så rolig. Selv ville jeg heller gått en tur og spart beina til bedre økter.

Hilsen Grete

# Program for juni

## 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. Opplaget bygger videre på de programmene som stod i Kondis nr. 8 – 2008 og nr. 1 og 3 – 2009.

### Dag 1

Rolig løp 12-14 km. Løp i komfortsonen. Farten bør ha blitt noe høyere nå enn den var i starten, både fordi formen er blitt bedre, og fordi vær og føre gjør det lettere å løpe fort om sommeren. På den siste kilometeren legges inn 5 drag med 30 sekunders løping i frisk fart. Jogg i 30 sekunder mellom dragene. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage,

rygg, armer og legger. (Se eget styrketreningsprogram i Kondis nr. 1-2009 side 35)

### Dag 2

Oppvarming 2 km

Annenhver uke:

a) Intervalltrening: 3 x 3 km i ca. halvmaratonfart, pause 2 minutt lett jogg. Intensitetssone 3.

b)

Intervalltrening: 15 x 400 m, pause 60 sekunder. Intensitetssone 4-5  
Nedjogging 2 km

### Dag 3

Langtur 18 km. Etter to ukers trening økes lengden til 20 km. Løp i komfortsonen.

## For viderekommende – trening fem ganger i uka

Det legges opp til trening fem dager i uka.

rygg, armer og legger. (Se eget styrketreningsprogram i Kondis nr. 1-2009 side 35)

### Dag 1

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

### Dag 2

Oppvarming 3 km

Annenhver uke:

a) 3 x 3 km i ca. halvmaratonfart, pause jogg 2 minutter. Intensitetssone 3

b) 20 x 400 m, pause 60 sekunder.

Sone 4-5

Nedjogg 3 km

### Dag 3

Rolig løp 12 km. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage,

### Dag 4

Oppvarming 3 km

Annenhver uke:

a) 20 minutter i fart 30 sekunder per km seinere enn halvmaratonfart, 20 minutter i fart 15 sekunder seinere enn halvmaratonfart. Løp hele økta sammenhengende uten pause. Sone 3.

b) Fartsleik 8-6-4-2-2 minutter, pause rolig løp 2-3 minutter. Sone 3-4

Rolig løp 2 km

### Dag 5

Langtur 20 eller 30 km (annenhver uke 20 og 30 km)

## 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 Oslo Maraton, og Kondis håper mange vil benytte anledningen.

Team Aktiv har fått ny nettside og også ny kolleksjon. Enda er det noen få plasser igjen til New York-turen. For mer info, se: [www.aktivmotskreft.no](http://www.aktivmotskreft.no).





