

Fire uker med trening og finpuss

Det er fire uker igjen til den store dagen. Hvor mye skal det trenes, og hvor mye skal det lades opp? Og hvordan legger en opp selve løpet slik at resultatet blir best mulig?

Grete Waitz, selv verdensmester på distansen, kommer med de gode rådene som kan gjøre maratonløpet til en minneverdig opplevelse.

Av Runar Gilberg



Tydelig mål: Med en realistisk målsetning er det lettere å disponere maratonløpet riktig. For noen kan det fungere fint å henge på en av løpets harer som skal løpe jevnt til bestemte tider. (Foto: Bjørn Johannessen)

Å få til et godt maratonløp handler ifølge Grete Waitz hovedsakelig om to ting – gode forberedelser og en klok disponering av kreftene. Sjøl var hun en ener på begge områder, og i kombinasjonen av de to var hun så suveren at hun i 1983 ble verdensmester med 3 minutters margin.

– Det var en av de dagene jeg virkelig følte meg sterk. Hele seiersmarginen opparbeidet jeg meg på de siste 12 kilometerne, og den siste mila gikk på 33 minutter. Inne på stadion følte jeg meg så sterk at jeg tror jeg kunne fortsatt noen runder til i omtrent samme fart, forteller Grete. De siste 300 meterne løp hun faktisk forttere enn Rob de Castilla som ble verdensmester i herreklassen.

Nedtrapping

Men suksessen kom ikke uten gode forberedelser.

– Også de siste fire ukene før et maratonløp er viktige for å få til et godt resultat. Sjøl brukte jeg å trene mye fram til to uker gjestod. Da

begynte jeg oppladingen, og den nest siste uka trente jeg ca. 75 prosent av det jeg hadde gjort i oppkjøringa. Den siste uka trente jeg bare 50 prosent. Uten en oppladingsplan vil en ikke få igjen for all den gode treninga en har gjort. Når løpsdagen kommer, gjelder det å være så uthvilt og løpssugen at en kan yte sitt aller beste, sier løpsdronningen.

– Når to uker gjenstår, er på en måte jobben gjort. Det en ikke har fått trent fram til da, får en ikke reparert for de siste 14 dagene.

Hun legger likevel til at nedtrapping av treninga ikke er like viktig dersom en trener så lite til vanlig at en har overskudd hele tida.

– De som trener tre ganger i uka, kan godt trene omtrent som normalt den nest siste uka for så å lade opp den siste uka. De som trener fem ganger i uka, kan gradvis redusere treninga gjennom de to siste ukene.

Sjøl reduserte Grete treningsmengden ved å gå fra to til ei økt om

dagen. Men mens mange står over morgenøkta i oppladingsperioder, kutta morgenglade Grete ut kveldsøkta.

Den siste langturen

Den siste lange turen hadde hun 14-16 dager før maratonløpet. Den var som oftest på 32 km, og noen ganger pluss hun på med noen raske 1000 metre i etterkant.

– Jeg husker jeg fikk litt sjokk første gang Johan (Kaggestad, red. ann.) foreslo at jeg skulle løpe 6 tusenmetre i maratonfart like etter langturen på 32 km. Men jeg ble overrasket over hvor greit det gikk, og det gav meg en veldig sjøtillit at jeg såpass lett kunne løpe 1000 metre på i underkant av 3.30 etter en så lang tur, erindrer Grete som bare skiftet til lette sko og gikk rett løs på 1000 meterne etter langturen. Pausen mellom dragene var på ett minutt.

– Denne økta lærte meg at vi ofte kan mer enn det vi tror vi kan, og den gjorde meg tryggere på at jeg ville klare å gjennomføre et godt maratonløp.

Med denne blandingen av langtur og intervall var den tøffe treningsperioden avslutta. Helga etter var den lengste turen ikke lenger enn 15-16 kilometer.

– Det hendte også at jeg la inn en konkurranse på 5 eller 10 km ei uke før maratonløpet. Det gav meg litt ekstra fart og fungerte fint. Den siste uka hadde jeg vanligvis ei kvalitetsøkt på onsdag dersom løpet var på søndag. Det var gjerne 10-15 ganger 300 m. Så løp jeg rolig torsdag, fredag og lørdag.

– Kan en lade opp for mye?

– Nei, det tror jeg knapt kan skje, i alle fall ikke for løpere på et visst nivå. Mange av de gangene jeg har løpt best, har småskader tvunget meg til å lade opp mer enn det jeg

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. For mer info, se: www.aktivmotkreft.no.



hadde planlagt. Da jeg satte perser i London, var et slikt tilfelle.

Mange tror de mister formen etter tre dager uten trening, men det er bare psykisk. Skal en få fram en formtopp, må en våge å ta det pent over en lengre periode. Min filosofi var at før halvmaratonløp lada jeg opp i ei uke og før maratonløp i to. Maraton er en større fysisk og psykisk påkjenning, og en trenger derfor å være ekstra uthvilt og lada.

Mat og drikke

Mange er veldig opptatt av hva de skal spise og drikke før og under maratonløpet. Grete Waitz mener en ikke bør tillegge kostholdet altfor stor betydning.

– Det finnes ikke noe magisk kosthold som får deg til å løpe fortere. Spis det du er vant med å spise både i dagene før og på selve løpsdagen. Har du en ømfintlig mage, bør du være forsiktig med å innta mye fiber og tungfordøyelig kost. Noen har positiv erfaring med å ha en litt større andel karbohydrater i kosten de siste dagene før løpet, men det er ikke nødvendig å spise pasta morgen, middag og kveld. Siden en trapper ned på treninga og spiser like mye som til vanlig, er det uansett god sjanse for at en fyller opp glykogenlagrene. Å trene mindre og samtidig spise mer vil jeg ikke anbefale. Da kan det fort bli

noen ekstra kilo å ha med seg rundt på løpsdagen.

Dagen før maratonløpet brukte Grete å spise en solid lunsj og en ikke altfor tung middag om kvelden. Til frokost ble det helst noen brødskeer og en kopp kaffe.

– Bare spis det du er vant med til frokost, enten det er frokostblanding, havregrot eller brødskeer. Er du plaget med løs mage under lange løp, anbefaler jeg å ta en Imodium-tablett til frokosten.

Hovedregelen er uansett at en ikke bør eksperimentere med kostholdet før sesongens store mål. Gjør det du vet har fungert på trening og tidligere konkurranser.

Underveis i maratonløpet brukte Grete aldri å innta annen næring enn den hun fikk gjennom drikken.

– Den eneste gangen jeg følte behov for mat under en maraton, var da jeg løp sammen med Fred Lebow og brukte 5 timer. Jeg tror det går et skille på ca. 3,5 timer. De som bruker mindre tid enn det, klarer seg vanligvis med drikke mens de som holder på fra 4 timer og oppover, får behov for å fylle på med for eksempel energigel, bananer eller annen mat.

Løpsopplegget

– *Hvordan bør en disponere løpet?*

– Jeg tror veldig på det som også all forskning viser, at jevn fart, eventuelt med en noe raskere avslutning, gir det beste resultatet. Det var slik jeg løp mine beste løp, og de som har satt verdensrekorder de siste årene har alle løpt med såkalt negativ split (raskere siste enn første halvdel).

Det er med rette blitt sagt at maraton begynner ved 30 km, og derfra og inn kan en tape eller tjene veldig mye alt etter om en har åpnet for fort eller ikke.

– *Men hvordan vet en hva som er en passelig hard åpning?*

– Det en har gjort på trening, bør gi en god pekepinn om hva som er realistisk maratonfart. Det mange gjør feil, er at de ikke legger opp skjemaet etter det som er realistisk, men ut fra ønskedrømmen. Sett opp et jevnt skjema til den realistiske slut-tida, og skulle det vise seg at du har krefter til ei bedre tid enn det, kan du øke farten når du har passert 30 km.

– *Er det mulig å spolere løpet sitt med en for rolig åpning?*

– Nei, det har jeg aldri hørt om. Men jeg vet om ganske mange eksempler på det motsatte. På maraton har en så mye tid å gjøre det på, at en all-tids vil klare å få brukt opp kreftene.

Før var det mye snakk om «veggen» som en gjerne forventet skulle komme etter om lag 3 mil. Disponerer en løpet rett, trenger en ikke å se noe til veggen. Sjøl har jeg i alle fall aldri møtt den.

Tips

– *Hva er ditt beste tips for at mara-*

Program for de siste 4 uker før maratonløpet

For maratondebutanter – trening tre-fire ganger i uka

Det legges opp til trening tre-fire ganger i uka. Prøv å få turene spredd utover uka. Opplegget bygger videre på de programmene som stod i Kondis nr. 8 – 2008 og nr. 1-5 – 2009.

Dag 1

Rolig løp 12-14 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. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger. (Se eget styrketreningprogram i Kondis nr. 1-2009 side 35). Siste uka før maratonløpet reduseres turen til 10 km.

Dag 2

Oppvarming 3 km
De fire siste ukene før maratonløpet:

- a) Fartsleik 6-5-4-3-2-1 minutt, pause rolig løp halvparten av varigheten på forrige drag. Intensitetszone 3-4.
- b) Intervalltrening: 4 x 2000 m, pause 90 sekunder. Intensitetszone 4-5.
- c) 6 x 1000 m, pause 1 minutt. Intensitetszone 4-5.
- d) 8 x 1 min, pause 45 sekunder. Intensitetszone 4. Nedjogging 2 km

Dag 3

- a) Langtur 18-20 km.
- b) Langtur 32 km
- c) Langtur 12-15 km
- d) **Maratonløpet**

Dag 4

- a) 10 km rolig
- b) 8 km rolig
- c) og d) Hvile

For viderekomne – 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. Siste uka før maratonløpet reduseres turen til 10 km.

Dag 2

Oppvarming 3 km
De fire siste ukene før maratonløpet:

- a) 3 x 5 km maraton konkurransefart, pause 3 minutt jogging.
- b) 4 x 2000 m, pause 90 sekunder. Sone 4-5.
- c) 8 x 1000 m, pause 60 sekunder. Sone 4-5.
- d) 10 x 400 m, pause 45-60 sekunder. Sone 4.
- Nedjogging 3 km

Dag 3

a) og b) Rolig løp 12 km. Avslutt gjerne økta med styrketrening for mage, rygg, armer og legger. (Se

eget styrketreningprogram i Kondis nr. 1-2009 side 35).

- c) Rolig løp 10 km.
- d) Rolig løp 8 km eller hvile.

Dag 4

- Oppvarming 3 km
De fire siste ukene før maratonløpet:
- a) 10 km hurtig langkjøring i maraton konkurransefart.
 - b) 10 x 400 m, pause 45 sekunder. Sone 4-5.
 - c) Fartsleik 2 x 4-3-2-1 minutter, pause rolig løp halvparten av varigheten på forrige drag. Seriepause jogging 3 minutter. Sone 3-4.
 - d) Hvile
Nedjogging 3 km

Dag 5

- a) Langtur 20-25 km.
- b) Langtur 32 km, pause 3 minutter (skifte til lette sko), 4 x 1000 m i maraton konkurransefart, pause 1 minutt.
- c) Langtur 16 km
- d) **Maratonløpet**

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 nyte godt av hennes brede erfaring.



Næring: Selve maratonløpet er ikke stedet for å eksperimentere med mat og drikke. Gjør deg gjerne kjent med den sportsdrikken som brukes i løpet, på forhånd. Prøver en ting en ikke er vant med, øker risikoen for at magen slår seg vrang. (Foto: Bjørn Johannessen)

tonløpet skal bli en minneverdig og flott opplevelse?

– Tenk positivt! Altfor mange går rundt og gruer seg og tenker på alt som kan gå galt. Gled deg i stedet, og fokuser på at nå er endelig dagen kommet, den du har forberedt deg så godt til. Dette er din dag – ha positive forventninger!

Et annet råd er å ikke lytte til alle røster og siste-liten-råd du måtte høre. Husk at ingenting hjelper bortsett fra god trening og et klokt løpsopplegg. Stol på at det holder.

– Hva er ditt beste maratonminne?

– Det er mange, men mitt beste løp var kanskje da jeg satte persenen og løp på 2.24 i London under dårlige løpsforhold. Eller VM i 1983 da jeg bare kunne løpe og løpe, og det var uante krefter å hente sjøl om jeg selvfølgelig også var sliten.

– Tror du at du noen gang kommer til å fullføre et maratonløp igjen?

– Nei, det kommer jeg ikke til å gjøre. Det finnes mange andre utfordringer, og jeg sover godt uten å ha et maratonmål i sikte, smiler maratondronningen.

Det er ei tid for alt, og vi takker Grete Waitz for alle de erfaringene og gode rådene hun så velvillig har delt med oss gjennom hele denne serien.

Så sees vi på startstreken i Oslo Maraton om noen uker – med positiv forventning til den store dagen.

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(-fire) 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' maratontrening: Utdraget fra Grete Waitz treningsdagbok viser hvordan hun trente fjerde og tredje siste uke før New York City Marathon i 1988. Grete vant dette året New York Marathon for niende gang, og tida ble 2.28.07.



Fra Gretes treningsdagbok

Mandag 10/10:	Formiddag: 13 km, lett Ettermiddag: 12 km, lett
Tirsdag 11/10:	Formiddag: 12 km, lett Ettermiddag: 4 km, 12 x 500 meter, pause 40 sek. 5 km på veien
Onsdag 12/10:	22 km følte meg tung i bena
Torsdag 13/10:	Formiddag: 13 km Ettermiddag: 4 km, 3 x 2000 meter, (på 6.20) pause 2 1/2 min. 3 km på tredemølle p.g.a. dårlig vær, følte OK
Fredag 14/10:	Formiddag: 10 km Ettermiddag: 11 km og stigningsløp
Lørdag 15/10:	4 km oppvarming, 10 km terrengløp (32.45) 6 km avslapningstur godt fornøyd med tiden, en hard treningsuke tatt i betraktning
Søndag 16/10:	34 km
Totalt i uka:	175 km
Mandag 17/10:	Formiddag: 13 km Ettermiddag: 12 km og stigningsløp
Tirsdag 18/10:	Samme som tirsdag 11/10
Onsdag 19/10:	22 km
Torsdag 20/10:	16 km
Fredag 21/10:	Formiddag: 12 km Ettermiddag: 4 km oppvarming, 3 x 3000 meter, pause 3 min., 4 km rolig nedjogging på veien; hard trening
Lørdag 22/10:	Formiddag: 13 km Ettermiddag: 12 km
Søndag 23/10:	32 km følte meg fin hele uka
Totalt i uka:	176 km

Den følgende uka reduserte jeg til 140 km. Uken før deltakelsen i maraton løp jeg vesentlig kortere enn det også.

5-årsjubileum for

Hytteplanmila

Lørdag 17. oktober 2009 kl. 13



De 300 første som melder seg på, får løpets tøffe tekniske t-skjorte.

INFORMASJON Starten er på Svensrudmoen i Hole, 10km syd for Hønefoss. Løypa er rask, kontrollmålt og går på asfalt. Du løper bl.a. forbi Jørgen Moes fødested og Halvdanshaugen. I trimklassen kan du løpe, gå eller sykle. Startkontingent kr. 200,-.

PÅMELDING

E-post: info@hytteplan.no
Nett: www.hytteplanmila.no
Tlf.: 61310530 / 47316634

SERVERING

Vi serverer nystekte boller fra Baker Narum, kaffe og solbærtoddy. Knalltilbud på treningstøy fra Sandberg Sport.

PREMIERING Pengepremier for ny løype- rekord og til de tre beste totalt i dame- og herreklassen.

Flotte premier til de tre beste i alle aldersklassene. Premier fra sponsorene trekkes på startnummer.



