

Satser på solid 10 km-pers

– I voksen alder fant jeg fram til den beste hobbyen man kan ha, nemlig løping. Men etter å ha holdt på i 10-12 år innser jeg at det er ganske tilfeldig hvordan jeg trener. Derfor ønsker jeg nå å systematisere treningen i håp om at det skal gi meg økt framgang, sier Margot Bolstad Lynum.

Av Bjørn Johannessen

Margot Bolstad Lynum bor i Trondheim og begynte å løpe da hun var 23 år, sommeren 1997.

– Årsaken til at jeg begynte med løping, var at jeg ble spurt om å løpe en etappe i St. Olavsloppet. Jeg var veldig betatt av han som spurte meg, og svarte derfor ja uten å tenke over at jeg manglet treningsgrunnlag. Men med en far som har trent hele

livet, fikk jeg hjelp til å komme i gang med løpingen, forteller Margot.

Slik oppstod kjærligheten til både løping og til han som senere skulle bli hennes ektemann.

– Det var nok ikke min innsats i St. Olavsloppet som gjorde at jeg i dag er gift med han som spurte om jeg kunne løpe, men han har vært en viktig grunn til at jeg kom i gang med løpingen. Dessuten har jeg vokst opp med aktive foreldre, så det lå vel litt i blodet at man bør bruke kroppen sin, tror Margot Bolstad Lynum.

To unger og stor seier

Da Margot i 1997 begynte å løpe, var det uten annet formål enn å komme seg ut noen turer i uka. I år 2000 ble hun mor for første gang, og hun begynte å trene enda mer.

– Løpeturene mine ble da et avbrekk og fristed fra en travel hverdag. Siden den gang har jeg økt treningsmengdene gradvis for hvert år, og i 2003 deltok jeg i mitt første mosjonsløp. Det ble en positiv opplevelse, forklarer Lynum.

Konkurransedebuten skjedde i det 10 km lange Tordenskioldløpet i Trondheim, og Margot kom i mål på 46.48.

– Dette nivået holdt jeg fram til 2006 da jeg fikk unge nummer to. Da jeg året etter løp Tordenskioldløpet på nytt, var tiden min redusert med fire minutter og jeg kom i mål på 42.41. Selv om det ikke ga noen pallplassering, var dette likevel en stor seier for meg. 2007 ble et fint løpsår, minnes Lynum.

Treningsmengdene hennes har variert en del, men i snitt har hun trent omtrent fire ganger i uka. Sin beste tid på 10 km oppnådde hun i 2008 da hun løp Størenmila på 41.49.

Drømmer om 40

Selv om Margot Bolstad Lynum har trent jevnt og trutt også de seneste årene, føler hun at framgangen har uteblitt.

– Jeg bruker en del tid på løpingen, og selv om jeg ikke har de helt store ambisjonene om topplasseringer har jeg likevel et ønske om framgang. Jeg liker å konkurrere med mine egne tider, og det hadde vært gøy å sette pers igjen. Drømmen er å komme ned på 40 minutter på mila, røper 35-åringen.

Men hun er usikker på hva som



Har søkt treningshjelp: Med 41.49 satte Margot Bolstad Lynum pers på 10 km i Størenmila i 2008. De siste årene føler hun imidlertid at framgangen har uteblitt. Etter at hun nå har oppsøkt treningsveiledning, håper hun litt mer strukturert trening skal gi henne ny pers på mila i 2010. (Foto: Arne Brunnes)

skal til for å få den ønskede framgangen.

– Jeg prøver å skaffe meg kunnskap om trening ved å lese og snakke med andre, men jeg føler likevel at det blir litt tilfeldig hvordan jeg legger opp treningen min. Selvfølgelig kunne jeg fortsatt å trene slik jeg gjør nå, men jeg er nysgjerrig på om jeg med riktig treningsopplegg kunne løpt enda litt fortere. Jeg savner veiledning og oppfølging, konkluderer Lynum.

Treningsveiledning

Med ønske om framgang i 2010, og aller helst 40 minutter på mila i Sentrumsløpet eller Tordenskioldløpet, har Margot Bolstad Lynum i høst oppsøkt treningshjelp.

Strindheims rutinerte trener Arnfinn Ofstad har sagt seg villig til å sette opp treningsprogram og

følge opp treningen til Lynum og treningsgruppa hennes på 4-5 jenter.

Ofstad har vært trener for Søndre Nordstad Moen, og 69-åringen har tidligere også trent storløpere som Knut Børø, Stig Roar Husby, Peder Arne Sylte, Even Løkken og Kari Uglem.

– De første inntrykkene jeg har fått av Margot er at hun er motivert og positiv. Hun er fysisk sterk og treningsivrig, men har behov for å få litt hjelp med å styre intensiteten. Hun har også mye å gå på når det gjelder løpsteknikk, mener Ofstad.

Gjennom vinteren og våren vil Arnfinn Ofstad sette opp treningsprogram for Margot Bolstad Lynum. Programmene vil komme på trykk i Kondis og kan forhåpentligvis også være med på å inspirere og veilede flere som føler de trenger litt struktur i treningen.

Margot Bolstad Lynum



Klubb: Strindheim Friidrett
Født: 1974
Bosted: Trondheim
Familie: Gift, to barn (9 og 3 år)
Idrett: Løping
Perser:
 41.49 på 10 km (Størenmila 2008)
 1.34.30 på halvmaraton (Oslo 2008)
 4.01.43 på maraton (Nordmarka Skogsmaraton 2009)



Trening til mila

Har framgangen stoppet litt opp? Er du ute og trener jevnt og trutt flere dager i uka, men savner å få satt treningen i system? På jakt etter ny pers, kanskje i Sentrumsløpet? Det er nå grunnlaget legges for hvordan det skal gå i 2010.

Av Bjørn Johannessen

Med lange løpskonkurranser, og spesielt 10 km, som målsetting starter Kondis nå en ny treningsserie fram mot sesongen 2010. Strindheims erfarne trener Arnfinn Ofstad gir oss treningsprogram og råd på veien.

Hvilket prestasjonsnivå treningsprogrammet kan passe til, kommer selvfølgelig an på alder, kjønn, talent og egenskaper til utøveren. Arnfinn Ofstad selv antyder at programmet han har satt opp kan holde for ned mot 37-38 minutter på mila for kvinner og 33-34 minutter for menn. Men programmet vil selvfølgelig også fungere fint for dem som har noe lavere målsetting enn dette. For eksempel vil Margot Bolstad Lynum (se eget intervju) gjennom vinteren og våren følge programmet til Ofstad. 35-åringen har målsetting om å komme ned på 40 minutter på mila i 2010.

Planlegg treningsåret

I tillegg til detaljert treningsprogram for de to første månedene, har Arnfinn Ofstad i denne første delen av serien om *trening til mila* også satt opp en oversikt over hele treningsåret inndelt i forskjellige perioder (se tabell 1 og 2). Ofstad har også kort beskrevet formålet og inn-



Trening til mila: Mål om ny pers på mila i 2010? For eksempel i Sentrumsløpet til våren? Kanskje programmet i Kondis kan være noe for deg? (Foto: Per Inge Østmoen)

holdet i de forskjellige periodene. Tidspunktet for hver periodes begynnelse og slutt bestemmes ut ifra terminlista og sesongens viktigste konkurranser. Datoene som er satt opp kan derfor justeres ut ifra hvilke konkurranser du har målsetting om å delta i. Ofstad understreker i den forbindelse viktigheten av å ha en konkurranseplan.

Beskrivelse av treningsperiodene

1. periode

Oppbygningsperiode I (14 uker)

– Legge grunnlaget for kommende sesong med å utvikle høy aerob kapasitet gjennom forskjellige former for langkjøring, langintervall og fartslek.

– Trene generell styrke, spenst og hurtighet som gir grunnlag for å utvikle bedre løpsteknikk, løpsøkonomi og hurtighet og virke forebyggende mot skader i hardere treningsperioder.

Fase A: Komme godt i gang med målbevisst trening. Øk treningsmengde forsiktig. Varier lengde og underlag.

Fase B: Mengden skal være optimal i slutten av januar og stabil fram til 1. mars.

2. periode

Ressursperiode/spesialtrening (8 uker)

– Videreutvikle og holde ved like aerob kapasitet.

– Utvikle anaerobe kvaliteter (utholdende hurtighet) gjennom hurtig langkjøring og lange og korte intervaller.

– Utvikle hurtighet gjennom stigningsløp, korte bakkeløp (bakkesprint) og spretten løping i slak motbakke. I tillegg styrke, spenst, bevegelse og drilløvelser for å bedre løpsteknikken.

– Noen konkurranser/testløp i slutten av perioden kan være bra som kvalitetsøkter.

Fase C: Mengden avtar noe i slutten av fase C, mens kvaliteten øker. Viktig å finne riktig balanse mellom mengde, hard trening og konkurranseforberedende trening.

3. periode

Konkurranseperiode I (vår) (12-13 uker)

– Holde aerobe/anaerobe kvaliteter ved like gjennom kontrollert trening.

– Skjerpe formen gjennom god kvalitet på trening og konkurranser fram mot sesongens høydepunkt.

– Konkurranseplan er viktig. Velg ut de viktigste konkurransene.

– Viktig å konkurrere på kortere distanser enn hoveddistansen fram mot sesongens hovedmål.

Fase D: Mengde må holdes ved like. Kortere intervaller og konkurranser utvikler formen.

Fase E: Viktig med fysisk og mentalt overskudd for å oppnå forventet formtopp.

4. periode

Oppbygningsperiode II (Overskuddstrening) (4 uker)

– Gjenopprette og videreutvikle aerobe kvaliteter gjennom rolig langkjøring, lange og korte intervaller og fartslek.

– En periode med økende mengdetrening.

– Konkurransfri. Tilpasset en eventuell ferie.

5. periode

Konkurranseperiode II (høst) (8-10 uker)

– Videreutvikle aerobe og anaerobe kvaliteter gjennom kvalitetstrening og konkurranser med erfaringer fra forrige konkurranseperiode.

Fase F: En ny "formtopp" mot høstens viktigste konkurranse.

6. periode

Overgangsperiode (4 uker)

– Sesongen er snart slutt! Godt med hvile, men tren litt i denne perioden også (aktiv hvile). Det gjør det mye lettere å starte opp igjen på et nytt treningsår.

– Tid for en oppsummering. Bla tilbake i treningsdagboka. Har sesongen svart til forventningene? Hva har fungert godt, eller dårlig?

Fase G: Samle overskudd og starte planlegging av en ny treningsperiode.

Tabell 1: Årets treningsperioder.

Treningsperiode	Tidsrom	Varighet
1 Oppbygningsperiode I	1. nov. - 15. feb.	14 uker
2 Ressursperiode (spesialtrening)	15. feb. - 15. apr.	8 uker
3 Konkurranseperiode 1 (vår)	15. apr. - 15. juli	12 - 13 uker
4 Oppbygningsperiode II	15. juli - 15. aug.	4 uker
5 Konkurranseperiode 2 (høst)	15. aug. - 30. sept.	6 uker
6 Overgangsperiode (aktiv hvile)	1. okt. - 31. okt.	4 uker

Tabell 2: Kalenderåret inndelt etter årets treningsperioder.

Måned	NOV	DES	JAN	FEB	MAR	APR	MAI	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	
Periode	1 (14 uker)		2 (8 uker)		3 (12 - 13 uker)			4 (4 uker)		5 (6 uker)		6 (4 uker)	
Fase	A		B		C			D		E		F	G

TRENINGSBELASTNINGER

Treningsøkt	I-sone	Belastning i prosent av maksimpuls	Laktat	Distanse / løpstider
Rolig langtur	1	60-72 %	0,8-1,5	45 min. - 2 t.
Langtur	2	72-82 %	1,5-2,5	30 min. - 1 t.
Hurtig langtur	3	82-87 %	2,5-4,0	15 - 30 min.
Lang intervall	4	87-92 %	4,0-6,0	1,5 - 8 min.
Kort intervall	5	92-97 %	6,0-8,0	200 - 400 m.
Fartslek	1-5	60-100 %	0,8-8,0	100 - 800 m.

Hvordan bli en bedre langdistanseløper

1. Viktig med en realistisk målsetting.
2. Tenk langsiktig.
3. Bli klar over hvilke krav som stilles til deg som utøver.
4. Analyser dine egenskaper. Ta vare på det gode og utvikle det svake.
5. Viktig med progresjon i treningen. Uker/måneder.
6. Tilpass treningen til jobb og familie.
7. Restitusjon etter hard trening er viktig.
8. Husk at effekten av trening er summen av belastning og hvile.

TRENINGSPLAN FOR DESEMBER

	Uke 49 (A-uke)	Uke 50 (A-uke)	Uke 51 (A-uke)	Uke 52 (B-uke)
Mandag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.
Tirsdag	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1
	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger
Onsdag	15 min. oppv. med stigningsløp. Langintervall 6-8 x 600 m. I-sone 3 Pause: 45 sek jogg. Avslutt med 10 min jogg	15 min. oppv. med stigningsløp Langintervall 6 x 1000 m. I-sone 3 Pause: 45 sek jogg. Avslutt med 10 min jogg.	15 min. oppv. med stigningsløp Kortintervall 12-15 x 400 m. I-sone 4 Pause: 30 sek jogg. Avslutt med 10 min jogg.	Annen trening
Torsdag	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Julaften. Tilpasset trening.
	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger	
Fredag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	1. juledag. Hviledag
Lørdag	Test på tredemølle. Laktatprofil. I-sone 3-4. Alternativt langintervall 5 x 3 min	Konkurranse eller testløp inntil 6 km. I-sone 4	Bakkeløp: 10-12 x 200 m. I-sone 3 Pause: jogg tilbake.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Pluss smidighet/tøyninger
Søndag	Rolig langtur 1 time. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 15 min. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 30 min. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp og tøyninger.	Rolig langtur 1 time. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp og tøyninger.

Varier underlag og terreng. Godt fottøy er viktig for å unngå skader.

Bakkeløp: tenk teknikk først, øk hastigheten når teknikken stemmer. Bruk samme bakke hver gang. Pause: jogg ned bakken igjen.

TRENINGSPLAN FOR JANUAR

	Uke 1 (A-uke)	Uke 2 (A-uke)	Uke 3 (A-uke)	Uke 4 (B-uke)
Mandag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 30 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.
Tirsdag	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1
	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 2	Økt 2: Oppv. m/teknikk og drill. Kortintervall 15 x 300 m I-sone 4. Pause: 30 sek jogg	Økt 2: Rolig langtur 45 min. Kortintervall 12-15 x 400 m. I-sone 4. Pause: 30 sek jogg	Økt 2: Fartslek med 10-12 drag 150-500 m. I-sone 1-4
Onsdag	Rolig langtur 45 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 45 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 45 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 30 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger
Torsdag	15 min. oppv. med stigningsløp Langintervall 6-8 x 1000 m. I-sone 3. Pause: 45 sek jogg. Avslutt med 10 min jogg.	15 min. oppv. med stigningsløp. Langintervall 6 x 1400 m. I-sone 3. Pause: 1 min jogg.	15 min. oppv. med stigningsløp Langintervall 4 x 2000 m. I-sone 3. Pause: 90 sek. jogg.	15 min. oppv. med stigningsløp Langintervall 6 x 600 m. I-sone 3. Pause: 2 min jogg.
Fredag	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1	Hviledag
	Økt 2: Rolig løping 45 min. I-sone 2. Styrke vrist, buk og rygg.	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 2. Styrke vrist, buk og rygg.	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 2. Styrke vrist, buk og rygg.	
Lørdag	20 min. oppv. med stigningsløp Hurtig langtur 6 km. I-sone 3 15 min. nedjogg.	Konkurranse eller testløp inntil 6 km. I-sone 4	Bakkeløp: 10-12 x 200 m. I-sone 3 Pause: jogg tilbake.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Evt. skitur. Pluss tøyninger/smidighet.
Søndag	Rolig langtur 1 t. 15 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 30 min. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 45 min. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp og tøyninger.	Rolig langtur 1 time. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp og tøyninger.



Arnfinns treningsråd

1. Bestem deg for at trening og konkurranser er gøy. Finn den gode følelsen og gled deg over fremgang i trening og konkurranser. Del gleden med dem du trives sammen med (venner og familie).
2. Ikke øk treningsbelastningen for raskt. Gradvis progresjon er viktig. Tenk gjennom hva du gjør og føler. Bruk trappa – heisen går for fort.
3. Med jevne mellomrom reduserer du på treningsbelastningen. Periodisering kan gjøres ved å kjøre tre A-uker etterfulgt av en B-uke med mindre belastning. Du vil på denne måten få tatt deg inn igjen fysisk og mentalt.
4. Viktig med generell styrketrening med hovedvekt på vist, legg, buk og rygg. I tillegg øvelser for smidighet og koordinasjon.
5. Bruk av hjelpemidler som pulsklokke/laktamåler er viktig i første del av grunntreningsperioden, men man må ikke bli avhengig av dette. Viktig å lære å kjenne sin egen treningsbelastning hvor man føler at treninga flyter lett og kjenner på signalene fra kroppen. Tenk løpsteknikk og løp løst, ledig og avslappet.
6. Velg sko etter dine bein. Prøv skoene på tredemølle.
7. Tren aldri når du ikke er frisk eller har antydning til feber.
8. Vær nøye med bekledning, spesielt om vinteren. Vær godt tildekket i hals og rundt knær og ankler.
9. Ta en grundig legesjekk to ganger i året.
10. Kontroller hvilepuls om morgnen, og spesielt dagen etter en hard treningsøkt. Det vil være en fin indikator på hvordan du har tålt treninga dagen forut. I begynnelsen av grunntreningsperioden skal hvilepuls være synkende, for siden å stabilisere seg.
11. Ha sunne kostvaner. Spis fiskeprodukter, mye grovbrød og frukt og grønnsaker. Rikelig med drikke hele dagen og under trening.
12. Det kan komme dager hvor trening føles tung og slitsom. Finn årsaken og endre på rutine, miljø og treningsinnhold. Treningsdagboka er viktig og kan avdekke treningstilstand og treningsform.



Rutinert trener: Arnfinn Ofstad har vært trener for Søndre Nordstad Moen, og han har tidligere også trent storløpere som Knut Børø, Stig Roar Husby, Peder Arne Sylte, Even Løkken og Kari Uglem. Gjennom vinteren og våren vil 69-åringen sette opp treningsprogram for Kondis. (Foto: Olav Vikvang)

Nordmarka Skogsmaraton

Velkommen
lørdag 12. juni 2010!



Vi anser oss som Norges beste og kanskje mest populære maraton!

- ☛ Flotte naturomgivelser og frisk luft!
- ☛ Variert terreng med løpervennlig underlag!
- ☛ Meget god forpleining underveis!

Pris for påmelding innen 1. mars:

Kun Kr. 300,- inkl. løpets T-skjorte!

Deltagerkrus til alle som fullfører, mange flotte uttrekningspremier og 1/4 premiering i aldersklassene.

Mer informasjon finner du på www.skogsmaraton.no eller ved å ringe Steinar Myrabø 916 57 691



