

# Trening til mila – del 2

Har du mål om ny pers på mila i år? Og kanskje allerede i Sentrumsløpet i slutten av april? Her følger del 2 i serien om trening til mila.

Av Bjørn Johannessen

Med lange løpskonkurranser, og spesielt 10 km, som målsetting startet vi i forrige nummer av

Kondis en serie om trening til mila. Strindheims mangeårige trener Arnfinn Ofstad presenterer her treningsprogram som går fram til april og sesongstart.

Hvilket prestasjonsnivå treningsprogrammet kan passe til, kommer selvfølgelig an på alder, kjønn, talent og egenskaper til utøveren. Selv antyder Ofstad at programmet

**40 på mila:** I fjor klarte Arne Johansen og Trude Hansen å løpe Sentrumsløpet på 40 minutter.



## Treningsplan for februar

	Uke 5 (A-uke)	Uke 6 (A-uke)	Uke 7 (A-uke)	Uke 8 (B-uke)
<b>Mandag</b>	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.
<b>Tirsdag</b>	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1  Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 15-20 x 300 m. I-sone 4 Pause: 30 sek jogg. 10 min nedjogg.	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1  Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 15-20 x 400 m. I-sone 4 Pause: 30 sek jogg. 10 min nedjogg.	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1  Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 4 x 4 x 300 m. I-sone 4. Pause: 30 sek / seriepause 2 min. jogg 10 min nedjogg.	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1  Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Fartslek med 10-12 drag på 150-500 m. I-sone 1-4. 10 min nedjogg.
<b>Onsdag</b>	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 1 time. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 30 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger
<b>Torsdag</b>	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 8-10 x 1000 m. I-sone 4. Pause: 45 sek jogg. 10 min nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6 x 1500 m. I-sone 3. Pause: 60 sek jogg. 10 min nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 4-5 x 2000 m. I-sone 3. Pause: 90 sek jogg. 10 min nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6 x 600 m. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg. 10 min nedjogg.
<b>Fredag</b>	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1  Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1  Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1  Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Hviledag
<b>Lørdag</b>	20 min. oppv. med stigningsløp Hurtig langtur 6 km. I-sone 3 15 min. nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp Konkurranse eller testløp inntil 6 km. I-sone 3. 15 min. nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp Hurtig langtur 3-5 km. I-sone 3. 15 min. nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Hurtighetstrening: 3 x (115 – 180 – 230 m). I-sone 4-5 Pause: 2 min. 15 min jogg.
<b>Søndag</b>	Rolig langtur 1 t. 15 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 30 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 45 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 time. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.

Lytt til kroppen og beina. Bruk pulsteller og gjennomfør treninga etter dine laktat- og pulsverdier. Rolig trening skal være rolig, hard trening skal være hard. Godt fottøy og god beskyttelse rundt anklær og kneledd er viktig for å unngå skader. Ta alltid med drikke på trening, pluss banan eller rosiner. Drikke på langturer hvert 15. minutt.

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 målsetning enn dette.

– Et treningsprogram vil aldri være annet enn et forslag til trening, og må derfor tilpasses utøverens ambisjoner, familie og jobb eller skolegang. Det er mange veier som kan føre til suksess. Med støtte fra en trener som inngir tillit og har

erfaring, må utøveren prøve og feile og etter hvert bli sin egen trener, mener Arnfinn Ofstad.

## Mot våren

Her følger treningsprogrammene og planene fram mot sesongstart. I programmet er Sentrumsløpet den 24. april satt opp som en av vårens første store konkurranser. I tillegg er det satt opp en 6 km lang konkurranse som en gjennomkjøring helga

før Sentrumsløpet. Men dette må hver enkelt utøver justere i forhold til sin egen konkurranseplan.

## Februar

I februar skal det fortsatt være en økning i mengde med mye trening i sone 1 og 4, pluss litt i sone 3. I slutten av perioden skal mengden være optimal. Vi har i denne perioden lagt inn kortere intervalldrag på 300 og 400 m. Ut fra en analyse av løpsteknikk bør det også vurderes om teknikktraining er påkrevd. Teknikk-treningen kan legges inn som en del av oppvarmingen til intervalløk-tene.

## Mars

Litt mindre mengde, men fortsatt mye trening i sone 1. Kortere intervalldrag på 400 m med mange repetisjoner og kontrollert belastning er nå viktig for å sikre en jevn progresjon frem til 15. april.

## April

Viktig å holde hodet kaldt i denne perioden. Det blir lysere dager, mildere vær og bedre treningsforhold.

Dette gjør at man har lett for å forsere treningen slik at belastningen blir anaerob og går på bekostning av mengden. Viktig å beholde treningen i terskelsonen. To ukentlige intervalløkter må fortsatt være med. Hurtig langkjøring erstattes i enkelte tilfeller med konkurranser. Konkurranseplan er nå viktig, og hovedmålet for konkurranseperiode I (våren) må prioriteres. Anbefaler å konkurrere på kortere distanser frem mot periodens hovedmål.

## Konkurranseplan

Sjekk terminlista og sett opp din egen konkurranseplan. I treningsprogrammet vi har satt opp her blir Sentrumsløpet 24. april den første store konkurransen, men det er ikke lagt inn noen spesiell formtopping til dette løpet. Planen er en jevn forutvikling i mai/juni med toping til slutten av perioden.

Å finne fram til toppformen til rett tid og riktig konkurranse er viktig. Dette er forskjellig for mellom- og langdistanse. En langdistanseløper må alltid prioritere aerob tre-



Treningsbelastninger				
Treningsøkt	I-sone	Belastning i prosent av maks puls	Laktat	Distanse /løpstider
Rolig langkjøring	1	60-72 %	0,8-1,5	45 min. - 2 t.
Langkjøring	2	72-82 %	1,5-2,5	30 min. - 1 t.
Hurtig langkjøring	3	82-87 %	2,5-4,0	15 - 30 min.
Løpsintervall	4	87-92 %	4,0-6,0	15 - 9 min.
Kortintervall	5	92-97 %	6,0-8,0	200 - 400 m.
Fartslek	1-5	60-100 %	0,8-8,0	100 - 800 m.

## Treningsplan for mars

	Uke 9 (A-uke)	Uke 10 (A-uke)	Uke 11 (A-uke)	Uke 12 (B-uke)
<b>Mandag</b>	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.
<b>Tirsdag</b>	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1 Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 15-20 x 400 m. I-sone 4 Pause: 30 sek jogg. 10 min nedjogg.	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1 Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 15-20 x 400 m. I-sone 4 Pause: 30 sek jogg. 10 min nedjogg.	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1 Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 4 x 4 x 300 m. I-sone 4. Pause: 30 sek / seriepause 2 min. jogg 10 min nedjogg.	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1 Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Fartslek med 10-12 drag på 150-500 m. I-sone 1-4. 10 min nedjogg.
<b>Onsdag</b>	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 30 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger
<b>Torsdag</b>	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 8-10 x 1000 m. I-sone 3. Pause: 60 sek jogg. 10 min nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Pyramideintervall 2 x (1 - 2 - 3 - 4 min) I-sone 4. Pause: 60 sek jogg / seriepause 3 min. jogg. 10 min nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 4 x 2000 m. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg. 10 min nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6 x 600 m. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg. 10 min nedjogg.
<b>Fredag</b>	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1 Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1 Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Økt 1: Rolig langtur til jobb 30 min. I-sone 1 Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Hviledag
<b>Lørdag</b>	20 min. oppv. med stigningsløp Hurtig langtur 6 km. I-sone 3 10 min. nedjogg med stigningsløp.	20 min. oppv. med stigningsløp Konkurranse eller testløp inntil 6 km. I-sone 3. 10 min. nedjogg med stigningsløp.	20 min. oppv. med stigningsløp Hurtig langtur 3-5 km. I-sone 3. 10 min. nedjogg med stigningsløp.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Hurtighetstrening: 3 x (115 - 180 - 230 m). I-sone 4-5. Pause: 2 min. 10 min jogg med stigningsløp.
<b>Søndag</b>	Rolig langtur 1 time. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 15 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 15 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 time. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.

Litt mindre mengde denne perioden, men litt høyere kvalitet på en del treninger og korte intervaller. Øk belastningen over tid og finn flyten.

## Treningsplan for april

	Uke 13/14 (A-uke)	Uke 15 (A-uke)	Uke 16 (A-uke)	Uke 17 (B-uke)
<b>Mandag</b>	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.
<b>Tirsdag</b>	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: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 15-20 x 400 m. I-sone 4 Pause: 30 sek jogg. 10 min nedjogg.	Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 15-20 x 400 m. I-sone 4 Pause: 30 sek jogg. 10 min nedjogg.	Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6 x 1000 m. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg 10 min nedjogg.	Økt 2: 20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Fartslek med 10-12 drag på 150-500 m. I-sone 1-4. 10 min nedjogg.
<b>Onsdag</b>	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 30 min. I-sone 2 Pluss smidighet/tøyninger
<b>Torsdag</b>	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 8-10 x 1000 m. I-sone 3. Pause: 60 sek jogg. 10 min nedjogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Pyramideintervall 2 x (1 - 2 - 3 - 4 min) I-sone 4. Pause: 60 sek jogg / seriepause 3 min. jogg. 10 min nedjogg.	Hviledag. Eventuelt 15-20 min. opp- varming som til konkurranse. I-sone 1.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6 x 600 m. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg. 10 min nedjogg.
<b>Fredag</b>	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 langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Økt 2: Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Økt 2: Rolig langtur 6 km, øk farten siste 1 km og tenk på dette som avslutning på Sentrumsløpet. Lett jogg. I-sone 1.	
<b>Lørdag</b>	20 min. oppv. med stigningsløp Hurtig langtur 6 km. I-sone 3 10 min. nedjogg med stigningsløp.	Oppvarming <b>Konkurranse</b> (Vårløsningen, 6 km). Fin gjennomkjøring før Sentrumsløpet. I-sone 4.	Oppvarming <b>Konkurranse</b> (Sentrumsløpet, 10 km). I-sone 4-5. Lett nedjogg og tøyninger.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Hurtighetstrening: 3 x (115 - 180 - 230 m). I-sone 4-5. Pause: 2 min. 10 min jogg med stigningsløp.
<b>Søndag</b>	Rolig langtur 1 time. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 15 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.	Rolig langtur 1 time. I-sone 1 Avslutt med stigningsløp, koordinasjon og tøyninger.

Uke 13 (påskeferie) er ikke med i programmet. Aktive overlates selv til å planlegge dette som en B-uke. I denne uka kan det være en del skigåing sammen med familie og venner, men annenhver dag bør inneholde løping og minimum en lang intervall økt.

ning, og intervaller med progresjon er viktig på veien mot toppformen. Resultatene blir best når man har stort treningsoverskudd, både mentalt og fysisk. *Jeg liker å konkurrere og det skal bli morsomt å møte andre utøvere.*

### Skader – Helse – Kosthold

Gjennom en vinter med sterk kulde og glatte veier er det viktig å beskytte kroppen, og ikke minst beina, med god bekledning og godt

fottøy. Bekledning innerst mot kroppen bør være en blanding av ull, nylon eller lignende. Ytterbekledningen bør være vindtett foran og ha gjennomlufting bak. For å beskytte ankene, akillesenen og kneleddet kan man bruke en avkappet, lang ullsokk som man fester med sikkerhetsnåler. For å beskytte seg mot sykdom og skader er det dessuten viktig med et riktig kosthold.

### Arnfinn Ofstad

## Erfaren trener

Arnfinn Ofstad er opprinnelig fra Namsos, men begynte i 1983 som trener i Strindheim Friidrett. Inntil nylig var 69-åringen trener for Søndre Nordstad Moen, og tidligere har han også trent habile løpere som Tommy Gjølga (som i dag er trener i Strindheim), Peder Arne Sylte, Arild Tørstad (dagens leder i Strindheim), Even Løkken, Frank Børø (yngre bror av Knut Børø), Kari Uglem, Randi Fossum og mange andre i det gode mellom- og langdistansmiljøet som var i Strindheim på 1980-tallet.

– Jeg begynte for alvor som trener i friidrettsgruppa i Nidelv IL i 1975, og var også med på å starte Midt-Norsk Friidrett sammen med Ola M. Lerfald og Bjørn Terje Spets. Her var jeg trener for mellom- og langdistan-

segruppa, forteller Arnfinn Ofstad.

### Stygt fall

Arnfinn Ofstad har trenerutdanning A-, B- og C-kurs i løp og kurs i idrettsmedisin fra 1980. I tillegg har han deltatt i en rekke seminar og kurs innen friidrettstrening.

– På 1970-tallet lærte jeg mye om treningsdisiplin og holdninger av tidligere landslagstrener Thor Henrik Mathisen og gode utøvere som Odd Bratland og Knut Børø, sier Ofstad.

Han har også vært aktiv utøver selv, og begynte å konkurrere i langrenn og skihopp som 14-15-åring. Men konkurransekarreren fikk en brå slutt etter et stygt fall i et forsøk på å «hoppe finsk» (skihopp med hendene på baklomma).

## STYRKETRENING

Styrketrening i individuelle idretter og ballspill.

Eystein Enoksen, Espen Tønnesen, Leif Inge Tjelta

288 s. Høyskoleforlaget.

Medlemspris: kr 350 - Ordinær pris: kr 379

Send bestilling til [kondis@kondis.no](mailto:kondis@kondis.no) eller ring Kondis-kontoret tlf. 2260 9470



# Motiverende trening

I forrige nummer av Kondis stiftet vi bekjentskap med Margot Bolstad Lynum som ønsket mer framgang på løpsfronten, og aller helst å komme ned på 40 minutter på mila. Etter å ha kommet i kontakt med Strindheim-trener Arnfinn Ofstad har hun nå trent etter hans program siden begynnelsen av desember. Vi lar Margot selv berette hvordan treningen har gått så langt.

– Jeg har nå fulgt programmet til Arnfinn Ofstad et par måneder, og det er veldig motiverende å trene etter et gjennomtenkt program. Før jeg kom i kontakt med Arnfinn ble det mye trening i litt for høy intensitet. Jeg var sjelden bevisst på å trene rolig. Arnfinn har fokus på å trene rolig når det skal trenes rolig, og på denne måten også ha mer overskudd når det skal trenes hardt. Dermed får jeg nå mer ut av de harde øktene enn tidligere. Jeg var i tillegg spent på hvordan det skulle gå med de økte treningsmengdene, men siden vi skiller såpass godt mellom hard og rolig trening synes jeg det har gått overraskende greit.

Det å ha fellestreninger når man skal trene hardt gjør det også



**Treningsgruppe:** Trener Arnfinn Ofstad har gjennom vinteren trent en gjeng ivrige jenter i Strindheim bestående av Ingvild Svorkdal (fra venstre), Margot Bolstad Lynum, Marit Johanne Resell, Wibeke Stenset og Gro Jordal.

enklere å få til ei bra økt. Jeg har fått en fin jentegjeng å trene sammen med, og ikke minst betyr Arnfinn veldig mye. Han har alltid et gjennomtenkt opplegg når vi møtes. Vi trener intervaller inne i Leangenhallen, og Arnfinn har en formening om rundetider og gir oss tilbakemeldinger underveis om hvordan vi holder tidsskjemaet. Tidligere løp jeg gjerne bare 4x4 minutter på intervalløktene, men med opplegget til Arnfinn har det blitt både flere og lengre drag. I tillegg har vi ei økt i uka med kortere drag, noe jeg aldri hadde tidligere. For første gang i mitt liv trener jeg også teknikk, og her er det tydelig-

vis mye som kan forbedres.

Jeg har dessverre vært en del plaget med sykdom i vinter. Hadde lite lyst til å ta pause fra treningsopplegget, og var nok derfor ikke helt snill mot kroppene min. Mulig at en litt lengre pause kunne vært fornuftig, men jeg valgte å trene likevel. Fellestreningene er ikke lette å droppe da de har blitt et lite høydepunkt i uka. Men nå er jeg frisk og glad for å være tilbake i full trening igjen. At jeg har vært syk, og dermed ikke helt fått den framgangen jeg hadde håpet på, bekymrer meg egentlig ikke. Jeg har veldig stor tro på at jeg på sikt vil få framgang dersom jeg fortsetter å følge trenings-

## 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)  
**Mål:** 40 minutter på mila

programmet Arnfinn har satt opp.

Målet mitt er selvsagt fortsatt å bli bedre og klare 40 minutter på mila, men om jeg når målet mitt til våren, høsten eller neste år har ikke den største betydningen for meg. Jeg har funnet et opplegg som virker å passe meg bra, jeg har fått en fin gjeng å trene sammen med og ikke minst en trener som motiverer og stiller opp for oss 100 prosent.

Margot Bolstad Lynum

– Etter dette drev jeg ikke idrett før jeg kom i militæret og startet med langrenn og løping. Senere flyttet jeg til Ålesund og kom inn i et godt treningsmiljø med langdistanseløper Per Gunnar Lien og Olaf Hesseberg. Jeg hadde ingen erfaring med mye trening, og pådro meg dermed mange skader. Men jeg deltok likevel i NM terrengløp med hederlig plassering, forklarer Ofstad.

### Sterkt engasjement

I 1969 flyttet Ofstad tilbake til Trøndelag og Trondheim og begynte å konkurrere for Namsen FIF i friidrett og Strindheim IL på ski. Arnfinn har deltatt i det 40 km lange Flyktningerrennet 35 ganger, og han har også gått Holmenkollmarsjen, Birkebeinerrennet, Vasaloppet og andre turrenn.

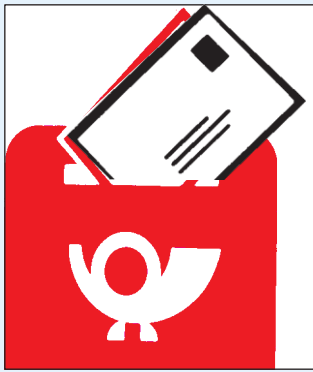
Arnfinn Ofstad er sterkt engasjert i mange forskjellige arrangement, både sommer og vinter, og var blant annet med og startet St. Olavsloppet i 1988.

Han har også vært arenaleder i verdenscup kombinert langrenn i 10 år, var hovedleder for NM terrengløp (kort løype) i 2009 og har blitt tildelt vervet som leder når Nordisk mesterskap i terrengløp skal arrangeres i Trondheim i oktober senere i år.

– På grunn av astma begrenser konkurranseaktiviteten min seg i dag, men jeg holder meg i form gjennom litt sykling og rulleski om sommeren og bedagelige skiturer om vinteren, avslutter den 69-årige treneren.

**Engasjert:** Arnfinn Ofstad har vært med på mye innen kondisjonsidrett, både som utøver og trener, og 69-åringen er fremdeles sterkt engasjert innen friidrettsmiljøet i Strindheim.  
 (Foto: Olav Vikvang)





## Tren gjerne med høy intensitet

I Kondis nr. 8 - 2009 hadde Espen Tønnesen, som er fagsjef for trening ved Olympiatoppen, en interessant artikkel om hvordan eliteutøvere driver utholdhetstrening. Han hevder at for disse, som gjerne trener 14 ganger i uka, gjennomføres 80-90 prosent av treningen med lav intensitet. Og så fortsetter han: Utøvere som trener 3 ganger i uka kan etter hvert som de har holdt på en stund, trene med stor intensitet hver gang.

Dette er ikke vanlig å høre. Hvor ofte er det ikke skrevet eller sagt at mesteparten av for eksempel løpetreningen bør gjennomføres med lav intensitet? Dette bør naturligvis avgjøres, som Espen Tønnesen skriver, av hvor mye og hvor mange ganger i uka man trener.

Jeg antar at svært mange, for ikke å si de fleste av Kondis-leserne, meg innbefattet, driver kondisjonstrening tre-fire ganger i uka, eller sjeldnere. Derfor er dette en svært viktig presisering. Jeg håper at begrepet rolig langkjøring ikke lenger vil bli brukt så ofte i treningsprogrammer for oss som trener normalt.

Jeg har – nær sagt bestandig – trent annenhver dag, altså 3,5 ganger i uka. Denne tilpassing er et resultat både av at jeg bestandig har hatt mange andre gjøremål/interesser og at jeg liker å trene relativt hardt. Jeg føler det slik at hvis jeg ikke er ordentlig sliten etter trening, har det ikke vært særlig god trening. Men jeg må ha en hviledag mellom hver gang.

Jeg tror dette gir resultatmessig et godt utbytte når jeg bare trener tre-fire ganger i uken. En forutsetning er at man har holdt på en stund. Dette er bakgrunnen for min irritasjon om maset om rolig trening.

### Naturlig intervall

Andre og viktige moment for ikke å

trene mer enn annenhver dag er at det øker sjansen for å unngå skader og for at en ikke mister interessen for løpingen. Jeg mener trening bør være en livslang aktivitet. Selv har jeg trent på omtrent samme måte i 55 år og har ennå ingen planer om å trappe ned.

Løpetreningen min dreier seg utelukkende om det som kalles hurtig langkjøring, og som oftest foregår den i kupert terreng. Et riktig begrep for min trening er kanskje naturlig intervall fordi innsatsen varierer etter motbakkene. Dette er også helt i tråd med anbefalingen til nevnte Espen Tønnesen.

Til slutt, litt om treningen nå vinterstid. Å trene på ski er for meg en særdeles artig og avvekslende treningsaktivitet. Lange, harde skiturser hver helg – gjerne i 4-5 timer – er en utrolig fin aktivitet. At det gir god treningseffekt for løping, er jeg helt sikker på.

Men jeg løpetrener to ganger i uka gjennom hele vinteren. Jeg har mange ganger gjort mitt beste løp for året allerede i Fredrikstad Halvmaraton som går i månedsskifte mars/april.

Uten noen sammenlikning for øvrig, så var det artig å høre om vår fantastiske løpejente, Karoline Bjerkeli Grøvdal, som i slutten av april 2009 oppnådde tida 31.29 i Sentrumsløpet i Oslo. Det var hen-



**Klar filosofi:** Ketil Moen mener at mange mosjonister vil ha stort utbytte av å trene annenhver dag med god intensitet på treninga. Det er et opplegg Ketil har fulgt sjøl i alle år. Her ser vi han i innspurten under Fjellmaraton sist sommer. (Foto: Kjell Vigestad)

nes klart beste resultat dette året.

– Jeg har både konkurrert og trent mye på ski denne vinteren, forklarte hun.

**Ketil Moen**

