

Trening til mila

Del 3

Konkurransesesongen er i gang, og her følger tredje del i serien om trening til mila. Denne gangen setter vi opp eksempel på konkurranseplan og ser på treningen videre framover mot sommeren.

Av Arnfinn Ofstad

Det skal være progresjon i treningen fremover. Treningen blir mer belastende på beina, og det er derfor viktig å finne godt underlag som grusveier og stier i marka. I



Vår: Konkurransesesongen er i gang og man kan få en bekreftelse på hvor man står i forhold til sesongens hovedmål. (Foto: Per Inge Østmoen)

tilllegg er det viktig å få god restituasjon slik at man beholder overskuddet til de harde treningsøktene og konkurransene. Kjenn på signalene fra kroppen. Får du den gode

følelsen, flyten og farten er du i god form og på rett vei.

Treningsprogrammene som følger er kun ment som forslag til løsninger, så den aktive må selv vur-

dere gjennomføringen. Det som er viktig er å følge rekkefølgen mellom rolig trening og harde intervalløker.

Ønsker alle en fin løpssesong!

Treningsplan for mai

	Uke 18 (A-uke)	Uke 19 (A-uke)	Uke 20 (A-uke)	Uke 21 (B-uke)
Mandag	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 8 x 1000 m. I-sone 3. Pause: 2 min jogg. Avslutt med 10 min jogg.	Rolig langtur 45 min. Gjerne i terreng. I-sone 1.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6 x 1000 m. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg. Avslutt med 10 min. jogg.	Rolig langtur 30 min. I-sone 1.
Tirsdag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	20 min. oppv. med stigningsløp. Langintervall 8 x 1000 m. I-sone 3. Pause: 2 min jogg. Avslutt med 10 min jogg.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1 Styrke vrist, buk og rygg.	20 min. oppv. med stigningsløp. Langintervall 6 x 600 m. I-sone 4. Pause: 2 min. jogg. Avslutt med 10 min. jogg.
Onsdag	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., pluss stigningsløp. I-sone 1. Smidighet/tøyninger
Torsdag	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 15 x 400 m. I-sone 4. Pause: 30 sek jogg. Avslutt med 10 min jogg.	Rolig langtur 1 time. I-sone 1.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 15 x 400 m. I-sone 4. Pause: 45 sek jogg. Avslutt med 10 min jogg.	Hviledag
Fredag	Oppvarming som til konkurranse. 4x100 m stigningsløp. Lett uttøyning.	Bakkeintervall: 8 x 200 m i slak motbakke. I-sone 4. Pause: jogg tilbake.	Hviledag. Evt. 15-20 min oppvarming som til konkurranse. I-sone 1.	Oppvarming med stigningsløp i motbakke. Bakkeintervall: 6x200 m + 100 m flatt med fartsøkning. I-sone 4. Pause: jogg tilbake.
Lørdag	*** Konkurranse (Holmenkollstafetten). I-sone 4-5. Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 45 min. i terreng. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	** Konkurranse, 10 km. I-sone 4-5. Lett nedjogg og tøyninger.	Rolig langtur 45 min. i terreng. I-sone 1.
Søndag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	Rolig langtur 1 t. 15 min. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp/koordinasjon	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp/koordinasjon	Rolig langtur 1 t. 30 min. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp/koordinasjon

Viktig å holde på mengdeintervall og rolige langturer fremover. Langturer kan gjerne gjennomføres på stier og grusveier i marka.

Viktige momenter i videre trening

Juli: Oppbygningsperiode II (4 uker)

Overskuddstrening og konkurransefri periode. Bruk denne perioden til justeringer ut fra erfaringer så langt i sesongen. Gjenopprette og videreutvikle aerobe/anaerobe kvaliteter gjennom rolig langkjøring, lang- og kortintervall og fartslek. En periode med økende mengdetrening. Konkurransfri og tilpasset eventuell ferie.

August/september: Konkurransperiode II (15. aug. - 30. sept.)

Videreutvikle aerobe/anaerobe kvaliteter gjennom kvalitetstrening og konkurranser med erfaringer fra forrige konkurransperiode. En ny formtopp mot høstens viktigste konkurranser.

Oktober: Overgangsperiode (aktiv hvile) (1. okt. - 31. okt.)

Sesongen er snart slutt! Godt med hvile, men tren litt i denne perioden også (aktiv hvile). Da er det nye lettere å starte på en ny tre-

ningsperiode. Bruk tiden til å gå i fjellet og opplev fin natur. I denne perioden går man igjennom treningsdagboka og analyserer årets sesong og bruker dette grunnlaget for å planlegge neste sesong. Har sesongen svart til forventningene? Hva har fungert godt og dårlig?

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.
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.

Konkurransplan

Sett opp konkurransplan og prioriter konkurransene. Skill mellom sesongens hovedmål og konkurranser du deltar i kun som trening og gjennomkjøring til viktigere løp.

Eksempel på konkurransplan for våren 2010

Prioritet	Dato	Konkurrans	Sted	Distanse	Påm. frist	Resultat
***	Sø 11/4	Frostatingløpet	Frosta	8 km		
**	Lø 17/4	Hitråløpet	Fillan	6 km		
***	Lø 24/4	Sentrumsløpet	Oslo	10 km		
*	On 18/4	Ranheim Rundt	Ranheim	7,2 km		
***	Lø 8/5	Holmenkollstafetten	Oslo			
**	Lø 22/5	Selbuløpet	Selbu	5/10 km		
***	On 2/6	Gauldalsløpet	Lundamo	7 km		
*	Sø 13/6	Trollheimsløpet	Rindal	8 km		
**	On 23/6	Trønder-Øst løpet	Hommelvik	5/10 km		
***	On 30/6	St. Olavsløpet	Trondheim			
***	Fr 2/7	St. Olavsløpet	Sandvika			
***	Lø 3/7	St. Olavsløpet	Åre, Sverige			

Prioritet:

* Konkurranser som trening. Kortere distanser enn hoveddistansen. Erstatte hurtig langkjøring.

** Konkurranser som oppkjøring til sesongens hovedmål. Lengde 1/2 - 3/4 av hoveddistansen.

*** **Sesongens hovedmål.** Her skal man være fysisk og mentalt godt forberedt. Bør ha flere alternativ til hovedmålet (distanse) i tilfelle man ikke klarer de resultatene man hadde satt seg som mål for sesongen.

Treningsplan for juni

	Uke 22 (A-uke)	Uke 23 (A-uke)	Uke 24 (A-uke)	Uke 25 (B-uke)
Mandag	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 12 x 400 m. I-sone 4. Pause: 1 min jogg. Avslutt med 10 min jogg.	Rolig langtur 45 min. i terreng. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 45 min. i terreng. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.
Tirsdag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Styrke vrist, buk og rygg.	20 min. oppv. med stigningsløp. Langintervall 6 x 600 m. I-sone 4. Pause: 2 min jogg. Avslutt med 10 min jogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 12 x 400 m. I-sone 4. Pause: 45 sek jogg. Avslutt med 10 min jogg.	Oppvarming som til konkurranse. Pluss stigningsløp.
Onsdag	*** Konkurrans, 7 km. I-sone 4-5. Lett nedjogg og tøyninger.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Pluss smidighet/tøyninger	** Konkurrans, 5/10 km. I-sone 4-5. Lett nedjogg og tøyninger.
Torsdag	Rolig langtur 45 min. i terreng. 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. Restitusjon. I-sone 1.
Fredag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	Bakkeintervall: 8 x 200 m i slak motbakke. I-sone 4. Pause: jogg tilbake.	Lange bakkeintervaller: 8-10 x 3 min. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg i motbakke.	Hviledag.
Lørdag	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6 x 1000 m. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg. Avslutt med 10 min. jogg.	Rolig langtur 30 min. i terreng. I-sone 1. Lette tøyninger.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Lette tøyninger.	Oppvarming med stigningsløp i motbakke. Bakkeintervall: 6 x 200 m + 100 m flatt med fartsøkning. I-sone 4. Pause: jogg tilbake.
Søndag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	* Konkurrans, 8 km. I-sone 4-5. Lett nedjogg og tøyninger.	Rolig langtur 1 t. 30 min. I-sone 1.	Rolig langtur 1 t. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp

Litt mindre mengde og fokus på kvalitet og overskudd til konkurranser og kvalitetstrening. Progresjon i intervalltreninga i form av færre repetisjoner. Langturer kan gjerne gjennomføres på stier og grusveier i marka. Oppsøk nye treningsområder og underlag.

Konkurransesesongen har startet

– Skriv at du vant klasse 35-39 år, sa pappa og lo.

Ja, jeg var eneste deltager i den klassen. Årets løpssesong fikk ikke akkurat drømmestart for min del. Den fine åtte kilometer lange løypa i Frostatingsløpet ble en tung opplevelse for undertegnede. Sluttida på 36.16 var ikke akkurat det jeg hadde håpa på. Litt skuffa ble jeg, men det hjalp å få ei melding fra trener Arnfinn Ofstad med noen oppmuntrende ord. Tross alt var jo dette bare ett av mange løp denne sesongen, så jeg får nok flere muligheter til å løpe både gode og dårlige løp.

Februar og mars har vært to fine treningsmåneder. Jeg har holdt meg frisk og fulgt programmet som Arnfinn har satt opp. Noen økter har blitt droppa på grunn av sliten kropp eller kollisjoner med andre aktiviteter, men stort sett har jeg fått trene som ønska. Intervalltreningene har foregått på innendørs løpebane og vi har vært en fin gjeng som har presset hverandre. I april forsvant snøen og vi har kommet oss ut av Leangenhallen.

Jeg koser meg når jeg sjekker Kondis sine terminlister. Det er mange løp som frister, og jeg er allerede påmeldt 10 km, halv- og helmaraton. Med andre ord mye å se fram til. Derfor gjør det ikke så mye at sesongen ikke fikk den starten man håpa på. For løping er jo tross alt noe av det morsomste jeg kan holde på med, og da må



Sesongdebut: *Til tross for at hun ble klassevinner var det en litt tung sesongdebut for Margit Bolstad Lynum i Frostatingsløpet. Men det kommer nye muligheter utover sesongen. Her ligger hun i rygg på trenings- og klubbvenninne Wibeke Stenset.*

(Foto: Arne Brunnes)

man tåle både dårlige og gode dager.

Gleder meg til å se og møte mange løpsglade i månedene fremover.

Margot Bolstad Lynum

Margot Bolstad Lynum

Klubb: Strindheim Friidrett

Født: 1974

Bosted: Trondheim

Familie: Gift, to barn
(3 og 9 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



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 eller ring Kondis-kontoret tlf. 2260 9470



ringeriks- maraton

LØRDAG 14. AUGUST 2010



BLI MED PÅ EVENTYRET!

Ringeriksmaraton er blitt en løpefest uten like. Nå er det 15 år siden Ringerikes Blad startet festen sammen med IL Høleværingen, IL Jevn og Ringerike O-lag. I år blir lørdag 14. august den store maratondagen.

Påmelding på:
ringeriksmaraton.no

