

Trening til mila

Del 4

Første del av konkurransesesongen er gjennomført. Juli er for de fleste sommerferie og tiden da man forbereder seg til nye konkurranser på høsten.

seperiode på høsten. Justering av konkurranseplanen kan være nødvendig.

Treningsprogrammet som følger er kun ment som forslag til løsninger, så den aktive må selv vurdere gjennomføringen. Det som er viktig er å følge rekkefølgen mellom rolig trening og harde intervalløkter.

Ønsker alle en fin sommer!



Av Arnfinn Ofstad

Bruk juli til tilbakeblikk og bruk de erfaringer du har gjort så langt i sesongen. Treninga i juli blir en ny ressursperiode med mye rolig trening og stigende intervalltrening. Oppsøk nye treningsområder og underlag. Langkjøring kan gjerne gjennomføres på stier og grusveier i marka. Juli er sommerferie med muligheter for god trening med overskudd fram mot ny konkurran-

Treningsbelastninger

Treningsøkt	I-sone	Belastning i prosent av makspuls	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.

Høstsesong: Juli kan brukes til sommerferie og en liten konkurransepause før man tar til på høstens konkurranser. Her fra Knarvikmila som arrangeres i begynnelsen av september.

(Foto: Kjell Vigestad)

Treningsplan for juli

	Uke 27 (A-uke)	Uke 28 (A-uke)	Uke 29 (A-uke)	Uke 30 (B-uke)
Mandag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	Hviledag
Tirsdag	Aktiv hviledag. Oppv. 15-20 min. med stigningsløp. Styrke vrist, buk og rygg.	Aktiv hviledag. Oppv. 15-20 min. med stigningsløp. Styrke vrist, buk og rygg.	Aktiv hviledag. Oppv. 15-20 min. med stigningsløp. Styrke vrist, buk og rygg.	Rolig langtur 30-45 min. I-sone 1. Avslutt med 3 x 500 m i konk. fart (I-sone 3). Pluss smidighet/tøyninger
Onsdag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	Intervall i sammenhengende motbakke. 8 x (3 min. løp / 1 min. jogg). I-sone 3.	Oppvarming som til konkurranse med 4 x 100 m stigningsløp. Nedjogg. I-sone 1.
Torsdag	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6-8 x 3 min. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg. Avslutt med 10 min. jogg.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6-8 x 4 min. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg. Avslutt med 10 min. jogg.	Rolig langtur 30-45 min. I-sone 1.	Konkurranse, 5/10 km. I-sone 3-4. Nedjogg og lette tøyninger.
Fredag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Pluss smidighet/tøyninger	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Pluss smidighet/tøyninger	15 min. rolig løping (I-sone 1) + 15 min. raskere (I-sone 2) + 15 min. rolig (I-sone 1)	Rolig langtur 30-45 min. I-sone 1.
Lørdag	Hviledag	15 min. rolig løping (I-sone 1) + 15 min. raskere (I-sone 2) + 15 min. rolig (I-sone 1)	Rolig langtur 45 min. I-sone 1. Lette tøyninger.	Hviledag
Søndag	Rolig langtur 1 t. 30 min. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp	Rolig langtur 1 t. 45 min. I-sone 1. Evt. løp og gange i terreng	Rolig langtur 2 t. I-sone 1. Benytt fine grusveier/stier	Rolig langtur 1 t. I-sone 1.

Liten pause

Endelig vår i Trondheim! Det ble, som jeg skrev i forrige nummer av Kondis, en tung start på min løps-sesong. Etter tre løp hvor kroppen ikke fungerte helt som ønska, fant jeg ut at det kunne være greit med en litt roligere treningsperiode. Derfor passa det utmerket at bymarka, som ligger rett utenfor døra mi, var blitt snøfri. Det har blitt mange fine, rolige turer der den siste måneden. Har hatt et par runder med småforkjølelse, så det har passa bra med noen uker uten intervalltrening. Men nå føler jeg meg igjen klar for å få litt fart i kroppen, og gleder meg til å være med på noen løp før jeg tar sommerferie. I skrivende stund forbereder jeg meg til mitt første asfaltmaraton, Stockholm 5. juni, og håper føttene mine tåler det bra, slik at jeg rekker et par løp til før jeg avslutter med St. Olavsloppet.

Juli er satt av til ferie og det betyr god tid til å trene, kose seg, hvile og glede seg til nye løp utover høsten. Fortsatt er ambisjonen min å komme ned mot 40 minutter på mila og det skal jeg klare. Resultatet på Sentrums-løpet, 44.28, er jo et stykke unna målsetningen, men der hadde jeg rett og slett ikke dagen min. Får jeg noen fine treningsmåneder fremover nå, så har jeg god tro på at farten blir større til høsten. Ellers kommer det en ny vår også, så det skal ikke stå på mulighetene til å løpe raskere. Har jo både en dyktig trener og ivrige treningsvenninner i Strindheim, så her ligger alt til rette for gode og effektive treningsøkter.

Tunge løp kan nok, i etterpåklokskapen, forklares ut fra trening med sykdom. Det å trene med bronkitt og bihulebetennelse var nok ikke det mest fornuftige jeg har gjort, og jeg kan ikke skyldes på andre enn meg selv. Muligens kan jeg skylde litt på oppvekstvilkår, da min far ikke alltid har holdt senga når han egentlig burde det. Trener Arnfinn har derimot prøvd å overbevise meg om at man bør være helt frisk



Klar for nye løp: Etter en litt tung vårsesong la Margot Bolstad Lynum inn en roligere treningsperiode før hun nå er klar for nye konkurranser. (Foto: Arne Brunnes)

når man presser kroppen. Kanskje har jeg lært noe. Treningsopplegget tviler jeg i alle fall ikke på, og flere har gitt meg tilbakemelding om egen fremgang etter en vinter der de har fulgt treningsprogrammet til Arnfinn.

Ønsker alle Kondislesere en fin sommer med masse fysisk aktivitet.

Margot Bolstad Lynum

Margot Bolstad Lynum

Klubb: Strindheim Friidrett

Født: 1974

Bosted: Trondheim

Familie: Gift, to barn (4 og 10 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



Kjøp løpesko av noen som løper selv

Du vet at løping kan være en tøff påkjenning for kroppen. Og du vet at det ikke er lett å finne den modellen som passer din fot og ditt løpesett best. Trolig vet du også at vi på Löplabbet tester deg på speilkasse og tredemølle for å finne akkurat den skoen som passer deg best. Kanskje har du også fått med deg at ingen har samlet mer kompetanse og egenerfaring om produkter til løping enn oss. Og at vi har testet alle skoene vi selger selv. Hva mer trenger du å vite? **At du får 15 % rabatt fordi du er medlem av Kondis?**



LÖPLABBET

loplabbet.no

Oslo Pilestredet / Oslo Majorstuen / Ski / Sandvika / Drammen / Kristiansand / Stavanger / Bergen / Trondheim