

Trening til mila

Del 5

Etter sommerferie og evaluering av vårens konkurranser er det nå klart for høstens konkurransesesong.

Av Arnfinn Ofstad

Etter en måned (juli) med ferie og god mengdetrening er vi klar for konkurranseperiode høst. Konkurransplanen skal være justert ut fra vårens konkurranseerfaringer. Det bygges opp til en ny formtopp med fokus på de viktigste konkurransene

om høsten.

Det er viktig å samle overskudd til konkurransene og sørge for restitusjon etter konkurranser og harde treningsøkter.

Det anbefales også å finne variert treningsunderlag og vekse mellom stier og grusveier i marka.

Høstens konkurransesesong (august/september) avslutter både løps-sesongen og denne serien om trening til mila. Dermed gjenstår bare oktober som brukes som en overgangsperiode med aktiv hvile før grunntreningen for ny sesong starter opp i november. Ønsker alle en trivelig høstsesong!



Høstens valg: Etter å ha evaluert sesongen kan man velge om man vil fortsette å konkurrere på 10 km også til høsten, eller om man vil prøve seg på halv- eller helmaraton. Alle distansene står på programmet i forbindelse med Oslo Maraton hvor dette bildet er hentet fra. (Foto: Rolf Bøhn)

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.

Treningsplan for august/september

	Treningsuke uten konkurranse	Treningsuke uten konkurranse	Trening i konkurranseuke (helg)	Trening i konkurranseuke (midtuke)
Mandag	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 10 x 300 m. I-sone 4. Pause: 1 min. Nedjogg 15 min.
Tirsdag	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 6-8 x 3 min. I-sone 3. Pause: 2 min. jogg. Nedjogging 15-20 min.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Langintervall 4 x (1 - 2 - 3 - 4 min.). I-sone 3. Pause: 1 min. Seriepause: 3 min. Nedjogging 15-20 min.	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 4 x (3 x 300 m). I-sone 4-5. Pause: 1 min. Seriepause: 3 min. Nedjogging 15-20 min.	Rolig langtur 45 min. I-sone 1.
Onsdag	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.	Oppvarming som til konkurranse. 4x100 m stigningsløp. Nedjogging.
Torsdag	Hviledag	Hviledag	Hviledag	Konkurranse, 5/10 km. Nedjogg og lette tøyninger.
Fredag	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 12-15 x 400 m. I-sone 4. Pause: 1 min. Nedjogging 15-20 min	20 min. oppv. med stigningsløp og teknikk. Kortintervall 4 x (3 x 400 m). I-sone 4. Pause: 1 min. Seriepause: 3 min. Nedjogging 15-20 min.	20 min. oppv. Kortintervall 200 - 300 - 400 - 200 m. Pause: 1 min. I-sone 4. Nedjogging 15 min.	Restitusjon. Rolig langtur 30-45 min. I-sone 1. Smidighet/tøyninger.
Lørdag	Rolig langtur 1 t. I-sone 1. Smidighet/tøyninger.	Rolig langtur 1 t. I-sone 1. Smidighet/tøyninger.	Konkurranse. F.eks. 3-5000 m	Hviledag
Søndag	Rolig langtur 1 t. 15 min. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp	Rolig langtur 1 t. 30 min. I-sone 1. Evt. løp og gange i terreng	Rolig langtur 1 t. I-sone 1. Benytt fine grusveier/stier	Rolig langtur 1 t. 30 min. I-sone 1. Avslutt med stigningsløp

Siste statusrapport fra «trønderveitja»

Trondheim har det vært en kald start på sommeren, og jeg velger å ikke ofre så mange tanker på at sola har snudd. Som løper velger jeg i stedet å ha fokus på at dette er perfekt treningsvær.

Første helga i juni dro jeg sammen med min bedre halvdel til Stockholm. Der skulle vi begge løpe vår første asfaltmaraton. Selv hadde jeg prøvd meg på Nordmarka Skogsmaraton året i forveien, men antok dette ville gi en litt annen opplevelse. Løpet var en julegave til hverandre, men jeg må nok innrømme at det var jeg som var mest begeistret for denne gaveideen.

Kondis arrangerer et felles opplegg til Stockholm Marathon og jeg var så heldig å komme i kontakt med turleder Kjell Vigestad før vi dro. Dette resulterte i et møte med han kvelden før løpet hvor jeg fikk en singlet med teksten «NORWAY». Kjell sa jeg ville få ekstra oppmuntring underveis av publikum med en slik singlet, og det hadde han jammen meg rett i.

Startskuddet gikk klokka 14 på lørdagen. Det var fint løpsvær. Hadde glemt å sende inn tida mi fra Nordmarka og starta dermed langt bak, med 10-15.000 foran meg. Jeg hadde egentlig planer om å henge meg på gruppa som ønsket å bruke 3 t. og 45 min., men på grunn av mye køløping de første kilometrene tok jeg aldri igjen den gjengen.

Den første mila merket jeg nesten ikke. Jeg bare kosa meg. Hilste på folk og nøt det å se så mange løpsglade rundt meg. Denne følelsen varte omtrent til halvveis i løpet. Da begynte jeg å merke at jeg ikke er vant til å løpe så mye lenger enn to mil og at asfalt er litt ukjent for føttene mine. Langturer blir som regel gjennomført i bymarka. I ettertid ser jeg at jeg godt kunne løpt den første halvde-

Fornøyd maratonløper: Margot Bolstad Lynum var fornøyd etter å gjennomført sitt første maratonløp på asfalt. Det gjorde hun i Stockholm i begynnelsen av juni. (Foto: Kjell Vigestad)

len fortere, for «smellen» min kom ikke først og fremst på grunn av at jeg var sliten, men på grunn av vonde bein.

Jeg var flink til å få i meg næring underveis. De siste matpausene burde jeg nok tatt løpende, for det er ikke enkelt å komme i gang med løping etter en stopp når beina mener de har løpt langt nok. Likevel klarte jeg å løpe hele distansen uten å gå. Sluttida ble 3.56.13.

Det gikk ikke fort tilbake til hotellet den ettermiddagen, men selv om vi så mange som hadde vondt både her og der, hadde alle et fornøyd ansiktsuttrykk.

Kvelden ble avsluttet med felles middag med Kondis-gjengen. En perfekt avslutning på en fin dag.

Føttene kom seg fort, og allerede mandagen etter gikk det bra med en kort og lett treningstur.

Min mann trenger ikke gruble så mye på hva som kommer til å ligge under juletreet i årene fremover. Dette ga mersmak.

Nå gleder jeg meg til å løpe St. Olavsloppet sammen med jentene fra Strindheim IL. I tillegg vet jeg at høsten byr på mange løp, så det er mye å se fram til.

Jeg ønsker å takke Kondis for at de satte meg i kontakt med Arnfinn og Strindheim IL, og for at de har gitt oss Kondis-lesere en mulighet til å følge et gjennomtenkt treningsopplegg for å få bedre effekt av treninga.

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)

3.56.13 på maraton (Stockholm Marathon 2010)

Mål: 40 minutter på mila





HAREID IL - FRIIDRETTSGRUPPA

NORDVEST MARATON

Del av Vikingeraidet - løps- og mosjonskarusell

LAURDAG 21. august

Heil- og halvmaraton
Barne- og ungdomsløp 1 km

Meir info, sjå: www.nordvestmaraton.no

Trollenykjen opp, 31. Juli 2010, Nordfjordeid

Start mosjon: 09.00-12.00. Fe lesstart konk: 12.00

4km-900hm, www.n3sport.no/ski/eidil



