

*Verdensmester: Imane Merga, som han vanligvis heter, vant tilsynelatende lett, men treningen han la ned på forhånd var alt anna enn lett. (Foto: Mark Shearman)*



# Hvordan trener en verdensmester i terrengløp?

I forkant av høstens terrengløps-sesong kan vi tillate oss å se litt på hvordan en av verdens aller beste terrengløpere trener. Skjønt Imane Merga fra Etiopia er ikke mer terrengspesialist enn at han også er en verdensener når det dreier seg om baneløp.

I fjor var han verdens beste 5000 m-løper med seier både under Bilslett Games og i Diamond League sammenlagt. Imane Merga utmerka seg som en sterk spurter og leverte bare topp tre-plasseringer og tider mellom 12.53 og 13.05 i alle de sju Diamond League-løpa.

I år starta han sesongen med å bli verdensmester i terrengløp – også her ved å legge inn en superkvass spurt de siste 200 meterne. Den 22-år gamle etiopieren kunne juble over seieren, med klar margin til fire kenyanere.

Merga er de siste to åra blitt trent av den italienske trenerlegenden Renato Canova, som vanligvis er svært åpen om hvordan utøverne hans trener. På forumet på letsrun.com kunne vi i detalj lese hvordan Merga trente i ukene før gulløpet i VM terreng.

Da Canova overtok ansvaret for treninga, ble fire endringer lagt inn i opplegget:

1. Mer bruk av motbakkesprint
2. Større mengde – flere km løpt
3. Mer fartsvariasjon
4. Introduksjon av lange intervaller på bane og ulike intervaller for å bedre sluttspurten i en situasjon med høy laktat

## Renato Canovas hilsen til Imane Merga før løpet:

«Vær maksimalt konsentrert, for banen er helt tørr og passer deg. Dette er din store mulighet til å vinne.

Lykke til, Imane!»

Kilde: [www.letsrun.com](http://www.letsrun.com)

Runar Gilberg

## Vinnerresepten

Her er programmet som Renato Canova gav til Imane Merga for perioden 26. februar til 16. mars. VM terrengløp gikk 20. mars:

Dag	Økt 1	Økt 2
Lørdag 26.02	30 min rolig + 4 x 10 min fort, pause 3 min rolig	50 min rolig
Søndag 27.02	1 time 20 min moderat	
Mandag 28.02	1 time 20 min progressivt (siste 30 min fort)	50 min rolig
Tirsdag 1.3	30 min rolig + 6 x 2000 m på 5.40, pause 2.30 + 1 km maks fart (på bane)	40 min rolig
Onsdag 2.3	1 time 20 min moderat	40 min rolig + 10 x 80 m motbakkesprint
Torsdag 3.3	50 min rolig	50 min rolig
Fredag 4.3	10 km på 33 min + 8 km på 23.28 (2.56 per km)	20 min oppvarming + 10 x (2 min fort – 2 min moderat)
Lørdag 5.3	1 time moderat	40 min rolig
Søndag 6.3	1 time 10 min med korte tempovekslinger (30/45 sek) annethvert minutt	
Mandag 7.3	20 min rolig + 20 km på 1 time 5 min (3.15-fart)	50 min rolig
Tirsdag 08.03	1 time rolig	1 time rolig
Onsdag 09.03	1 time rolig	1 time rolig
Torsdag 10.03	20 min rolig + 1000–2000–3000–3000–2000–1000 m (på bane), pause 3 min, fart 2.40–5.30–8.20	40 min rolig
Fredag 11.03	1 time 10 min moderat	1 time moderat
Lørdag 12.03	1 time med korte tempovekslinger	1 time rolig
Søndag 13.03	40 min rolig + 8 km svært fort	
Mandag 14.03	1 time 10 min moderat	40 min rolig + 10 x 80 m motbakkesprint + 3 min løping i maksfart
Tirsdag 15.03	1 time med korte tempovekslinger	40 min rolig + 5 km på 14.40
Onsdag 16.03	50 min rolig	50 min rolig

