

Isabellahs maratontrening

Isabellah Andersson ble i fjor nummer fire i EM maraton i Barcelona. I vinter satte hun ny svensk rekord med 2.23.41 da hun ble nummer tre i Dubai Marathon.

Etter et skadeavbrudd i vår trente hun seg opp til å vinne Stockholm Marathon, og nå forbereder Isabellah seg til maratonløpet i VM i Sør-Korea. Det gjør hun i Kenya, landet hun opprinnelig kommer fra, og dosene som legges ned, er alt annet enn små.

På sin heimeside beskriver Isabellah Andersson nokså detaljert hvordan ei treningsuke i juli så ut. Til sammen ble det 21 timer løping fordelt på 13 økter og over 250 km tilbakelagt.

Søndagsøkta ble seinere på sommeren utvida til 41 km, og farten økte slik at hun ikke brukte mer enn 3 timer. Også på intervallene merka hun framgang, og på 10000 metersintervallene var hun igjen under 3.15.

«Treneren og jeg har lagt opp stort sett samme program som det vi brukte i åtte uker mellom Frankfurt og Dubai Marathon. Det fungerte bra da, og det tror jeg at det kommer til å gjøre nå også. Det er morsomt å trene og kjenne at formen er på veg tilbake.» skriver hun på treningsbloggen sin.

Treneren er Lars Andersson, som også er gift med Isabellah. Treningsforholda i Eldoret i Kenya, der ekteparet driver sin egen treningsleir, har ikke vært hundre prosent ideelle i sommer:

«Mørgenturene mine har vært ekstra tunge fordi det har regna en god del. Før sola får tørka opp, er det så leirete at skoene blir tunge og ser ut som store leirklumper.»

Begge øktene foregår tidlig på dagen, den første foregår allerede ved soloppgang mens den andre skjer tidlig på formiddagen. I tillegg til løpeøkter kjøper hun to eller tre styrkeøkter med særlig vekt på stabiliseringsøvelser for mage og rygg.

For de fleste av Kondis-leserne er slike doser neppe å anbefale, men entusiasmen og gleden som treningen gjennomføres med, kan absolutt være verdt å ta med seg.

«Hvilken herlig følelse å kunne gjennomføre 13 økter på til sammen drøye 25 mil på mindre enn 21 timer. Jeg nyter og har det bra når jeg kan trene som planlagt.» beretter hun entusiastisk.

Kilde: www.isabellah.se

Runar Gilberg



Isabella Anderssons treningsuke i juli:

Dag	1. økt	2. økt
Mandag	Rolig 90 minutt	Rolig 100 minutt
Tisdag	Rolig 50 minutt	Oppvarming 35 minutt + korte intervaller på bane (300, 400, 500 m) totalt 10 kilometer + nedjogg 60 minutt
Onsdag	Morgonjogg 100 minutt	Rolig 60 minutt
Torsdag	Rolig 65 minutt	Oppvarming 35 minutt + intervaller på 1200 og 1000 m, totalt 10 km + nedjogg 30 minutt
Fredag	Rolig 105 minutt	Rolig 60 minutt
Lørdag	Rolig 75 minutt	Oppvarming 40 minutt + fartsleik (14, 18, 11, 22 min.) på totalt 17,5 km + nedjogg 25 minutt
Søndag	Morgenlangtur 39,5 kilometer på 3 timer og 15 minutter.	

I maratonform: Isabellah Andersson beretter åpenhertig om hvordan hun forbereder seg til sine maratonløp. Her ser vi henne løpe mot sin fjerde strake seier i Stockholm Marathon. Nå er siktet retta mot VM i Daegu i Sør-Korea. (Foto: Per Inge Østmoen)

