



Formen kommer: Artikkelforfatter Thomas Svane Jacobsen (i svart Nike-skjorte) bruker Sognsvann Rundt Medsols som både testløp og trening fram mot høstens store mål, Nordmarkstraver'n. Der håper han på å forbedre fjorårstida og løpe under 2.30. (Foto: Silja Svanstrøm Amundsen)

Trening til Traver'n

Hvor fort er det mulig å komme tilbake etter et nokså stort formfall? Kan godformen være på plass allerede til Nordmarkstraver'n?

Av Thomas Svane Jacobsen

Juli-utgaven av Kondis hadde jeg en artikkel om hvor raskt jeg mistet formen i forbindelse med en ekspedisjon til ekstrem høyde i Himalaya. Etter to måneder i høyden var prestasjonsevnen på en maksimal O₂-test redusert med nesten 20 prosent, og maksimalt oksygenopptak redusert med i underkant av 8 prosent. På laktatprofiltesten i etterkant av ekspedisjonen viste resultatene at både pulsen og laktatverdiene var høyere på samtlige hastigheter på løpemølla. Dette indikerte at min fysiske form var vesentlig redusert og kroppen måtte jobbe hardere i slutten av mai versus slutten av mars (før ekspedisjonen).

Jeg skal ha en ny test av den fysiske formen i slutten av august på Hjelp24 NIMI Ullevål, men min store test blir 3. september i forbindelse med Nordmarkstraver'n. I fjor løp jeg Traver'n på rett over 2 ½ time, så i år er målsettingen klar: under 2 ½ time.

Det blir hardt, men akkurat nå føler jeg at det skal være mulig. I sommer har jeg fått trent bra og mye. Fram til utgangen av juli har jeg hatt ni uker med trening siden forrige test

på NIMI Ullevål. I løpet av disse ni ukene har det blitt totalt 109 timer og 26 minutter med fysisk trening.

Hva slags trening?

En grov oppsummering av treningen forteller om 51 timer og 33 minutter med landeveissykling. Det vil si at om lag 47 prosent av treningstiden min er blitt brukt på racersykkelen. Det er ikke så rart siden jeg de siste 15 årene har drevet mest med landeveissykling, og sommeren er den beste tiden for å ta de lange og rolige turene på asfalten. I forhold til løping så må også treningstiden på sykkel være lengre for å oppnå samme treningseffekt. Det påvirker også antall timer trent på sykkel.

Litt terrengsykling har det også blitt med totalt rundt 18 timer. Løping, enten i terrenget, på grus eller på tredemølle, har totalt tatt 33 timer eller 30 prosent av den totale treningstiden. Resten av treningstiden fordeler seg for det meste på spinning (også om sommeren på grunn av bijobben min som instruktør) og litt styrketrening (svært lite nå om sommeren).

Jeg har i treningsdagboken min

satt opp fire ulike intensitetssoner (I-soner). Intensitetssonene har tatt utgangspunkt i de ulike sonene som Olympiatoppen har definert for sine utøvere. I-sone 1 er mellom 50 og 70 prosent av maksimal hjerterefrekvens (HFmax). Mellom 70 og 82 prosent av HFmax er I-sone 2, mens I-sone 3 er mellom 82 og 87 prosent av HFmax. Alt over 87 prosent av HFmax kaller jeg I-sone 4. Under all trening i sommer har jeg brukt pulsbelte for å måle pulsen kontinuerlig under treningen (med unntak av styrketreningen), og jeg har i etterkant av treningen fordelt treningstiden prosentvis på de ulike I-sonene. Hvordan fordeler så min totale treningstid seg på de ulike I-sonene?

Intensitet på øktene

Nesten 53 prosent av den totale treningstiden i disse 9 ukene har skjedd i I-sone 1 mens 37 prosent har vært gjennomført i I-sone 2. Det er kanskje ikke overraskende at veldig mye av treningstiden som er gjennomført på landveistracer, har skjedd i de to lave I-sonene siden dette ofte har vært rene «koseturer» med fokus på mengdetrening.

Hovedmålet for trening i I-sonene 1 og 2 er å forbedre den aerobe kapasiteten og arbeidsøkonomien. I flere fagartikler fra Olympiatoppen anbefales det at utholdenhetsutøvere med konkurransevarighet på mer enn 1 time, gjerne bør ha opp mot 20 prosent av treningen i løpet av ett år i I-sone 2. Sånn sett har jeg kanskje hatt

vel mye trening i disse ni ukene på de to laveste I-sonene, men som sagt har jeg fokusert på å ha mange rolige langturer på racer (og delvis terrengsykkel og ved løping) gjennom den lyse sommeren. Derfor øker den prosentvise andelen av treningen min med lav puls i sommermånedene, og antagelig blir intensiteten på treningene høyere om høsten/vinteren. Det skal bli spennende å se fordelingen av treningen min om noen måneder, men det må jeg eventuelt komme tilbake til senere.

Hovedmålet med trening i I-sone 3 (mellom 82 og 87 prosent av HFmax) er å utvikle den aerobe kapasiteten, samt at treningen til en viss grad vil øke det maksimale oksygenopptaket. I all treningsteori heter det seg at treningsøkter i I-sone 3 bør gjennomføres med spesifikk aktivitetsform, og at typisk treningsform i I-sone 3 er intervalltrening. Olympiatoppen anbefaler også at minst 8-12 prosent av treningen gjennom ett år bør gjennomføres i denne sonen. Jeg har i sommer brukt om lag 9 prosent av treningstiden min i I-sone 3, og av treningsdagboken ser jeg at de fleste treningsøktene med høy prosentvis andel av I-sone 3 puls har skjedd på løpetrening. Altså har jeg klart å være ganske aktivitetsspesifikk på treningen min siden testene av fysisk form skjer på løpemølle og konkurransemålet mitt er Nordmarkstraver'n.

Den siste intensitetssonen (I-sone 4) skal bidra til utvikle den aerobe kapasiteten gjennom blant annet be-

dring av det maksimale oksygenopp-taket. Treningene i I-sone 4 er gjerne korte og harde intervalløkter. Olympiatoppen skriver at treningen i I-sone 4 bør utgjøre rundt 3-5 prosent, mens I-sone 5 som også er definert hos Olympiatoppen, ikke bør overstige 3 prosent gjennom et år. I min treningsdagbok vil all puls over 87 prosent av HFmax settes som I-sone 4, og i løpet av de siste ni ukene har I prosent av treningen min skjedd i denne I-sonen. Kanskje er det litt lite, men igjen så må jeg legges til at for meg skal treningen være lystbetont. Jeg er ikke akkurat en toppidrettsøver med krav om gode plasseringer i internasjonale konkurranser.

Formbedring?

Så er det store spørsmålet: Er formen blitt bedre nå i forhold til ved forrige test i slutten av mai? Ja, det tror jeg er helt sikkert. Ved forrige test hadde jeg akkurat kommet hjem fra to tøffe måneder i ekstrem høyde og kroppen var sliten. I tillegg hadde jeg ikke gjennomført noen treningsøkter.

En av de første treningsøktene i sommer var onsdagsløpet Sognsvann Rundt Medsols, og 2 runder (6516 m) ble gjennomført på tiden 27.42 (min personlige rekord fra 2010 er 25.56). Altså en ganske dårlig tid sett i forhold til personlig rekord satt i fjor. Nå løp jeg 2 runder rundt Sogn-

svann i begynnelsen av august på 26.30 uten at jeg hadde foretatt noen spesiell forntopping fram mot løpet. Det burde indikere at den fysiske kapasiteten er på vei tilbake. Heldigvis!

Fram mot både maks O2-testen på NIMI Ullevål i slutten av august og Nordmarkstraver'n planlegger jeg å spise formen litt mer. Det innebærer mer vekt på intervalløkter (løping og bakke drag med terrengsykkelen), samt litt mer hvile for å få opp overskuddet.

I uke 32 gjennomførte jeg fire knallharde intervalløkter løping, så blir det kun tre intervalløkter i uke 33 (2 x løping + 1 x bakke drag sykkel) før mer hvile i uke 34 (maks O2-test i slutten av uke 34).

Helgen før Nordmarkstraver'n planlegger jeg å gjennomføre to rolige langturet (løping og landeveis-sykel). Så blir det en god del hvile den siste uken, men min personlige erfaring er at jeg trenger en skikkelig hard intervalløkt noen dager før konkurransen. Jeg vil derfor planlegge en vond og lang intervalløkt med løping tirsdagen før Nordmarkstraver'n som går på lørdag. På onsdagen vil jeg sykle for å få «ut» intervalløkten og bearbeide beina, mens jeg torsdagen antagelig vil presse meg litt med noen bakke drag på terrengsykkelen. Så blir det hvile og «beina høyt» dagen før konkurransedagen.

Lørenskogløpet

Lørdag 10. september

Lørenskog Friidrettslag inviterer alle til det
34. LØRENSKOGLØPET i rekken.

Meget
lettløpt
trase!

Start: Barneløp kl. 14.00

10 km kl. 14.30

5,0 km kl. 14.45



Distanser og startkontigent:

Barneløpet under 12 år 700 m	kr. 50,-
Triaden Jogge og Promenaden for alle 5,0 km	kr. 100,-
Konkurransklasser 5,0 km	kr. 200,-
Konkurransklasser 10 km	kr. 200,-

Konkurransklasser er vanlig 5 års inndeling.

Alder pr. 31.12.2011

Jogge/Promenade er også åpen for stavgang! Medlemmer av

KONDIS/Maratonklubben har kr. 25,- i rabatt.

Familiekontigent inntil 5 deltakere kun kr. 300,-

Gjelder ikke konkurransklasser.

Påmelding til:

Lørenskog Friidrettslag,

Postboks 402, 1471 Lørenskog

Giro 1602 58 77229 e-post: lorenskogFIL@bluezone.no
Eller via www.deltaker.no (Skriv inn Lørenskog i søkefeltet)

Påmeldingsfrist er 26. august 2011.

“VEL MØTT” lørdag 10. september!



5 grunner til å velge
sportsmaster t 70

Oversiktlig display med
oversiktlig display med
programmeringsmuligheter
og direkteknapper til 18 Km/t

Stor løpeflate:
51 x 148 cm

Regulerbar
Regulerbar
demping

Maks fart: 20 km/t
Maks fart: 20 km/t
3:00 min/km

SVÆRT GOD PRIS
Svært god pris
for kondismedlemmer:
kr 11.900,-

