



**Innendørsøkta:** Tredemølla innbyr mer til fart enn rolig løping. La ukas innendørsøkt være enten en raske sammenhengende tur eller en form for intervalltrening.



**Skituren:** En heller lang skitur bygger opp formen og gir glede i sinnet. (Foto: Bjørn Johannessen)



**Løpeturen ute:** På de fleste typer vinterføre er det fullt mulig å ta seg en rolig løpetur ute. (Foto: Gar Garåsen)

# Ei inneøkt, en skitur og en løpetur ute

Vinteren byr på utfordringer. Vegene er om ikke brattere, så i alle fall glattere. Passer en ikke på, kan den fine høstformen fort skli vekk på hålka. Men med litt innsats og omtanke er det fullt mulig både å beholde og utvikle formen. Her er et program som ved hjelp av tre ukentlige økter tar deg og formen din fint gjennom vinteren.

Av Runar Gilberg

Hvor lett det er å bevare formen, kommer selvsagt i stor grad an på hvor høyt nivå du starter på. Ulempen (eller fordelene, hvis du elsker å trene) med å være i god form, er at det kreves mye trening bare for å vedlikeholde formen. Toppidrettsutøvere må trene som toppidrettsutøvere for å fortsette å være toppidrettsutøvere.

Er du en habil mosjonist, kan du slippe billigere unna. Har du trent annenhver dag gjennom sommeren og høsten, kan du fint bevare formen med trening tre dager i uka gjennom vinteren. I alle fall om du velger deg ut noen effektive økter.

Her kommer et forslag til tre slike økter. De er varierte hva underlag,

klima, lengde, intensitet og bevegelsesform angår. I programmet er det også bygd inn en progresjon slik at formen kan gradvis forbedres etter hvert som våren og konkurransene nærmer seg.

## Innendørsøkta

Mange har mulighet til å løpe innendørs, og er det kaldt eller glatt eller begge deler ute, er det ingen grunn til ikke å unne seg luksusen av å løpe i shorts og singlet inne. Mange har etter hvert skaffet seg egen mølle eller har tilgang til et treningssenter med tredemølle. Det blir også bygd stadig flere innendørsbaner laga for løping som det er mulig å benytte.

Både tredemølla og innendørsbanene egner seg godt for kvalitetstrening. Frasparket er sikkert,

farten kan måles og det er lett å registrere framgang (og tilbakegang). Får du til ei solid ukentlig innendørsøkt gjennom vinteren, er du allerede godt i gang med å bevare formen.

For de som er vant med Olympiatoppens intensitetssoner, kan denne økta legges i sone 3 første del av vinteren og av og til i sone 4 eller 5 når en nærmer seg sesongstart.

Innholdet kan varieres mellom sammenhengende løping og ulike typer intervaller. Hvor stor økta skal være, bestemmes både av treningsbakgrunn og hvilken distanse en satses på. Erfarne løpere og maratonløpere kan kjøre økter der en ligger lenger på terskel enn det mindre garva løpere og 5 og 10 km-løpere gjør.

Med det samme du er i treningsstudioet eller idrettshallen, kan du benytte anledningen til å legge inn en sekvens med styrketrening for mage, rygg og armer.

## Skituren

Skigåing er veldig god trening for langdistanseløpere. Med unntak for Marius Bakken og noen vestlendinger har de aller fleste av de beste norske langdistanseløperne brukt skiene om vinteren. Mange har

også hatt bakgrunn som skiløpere i oppveksten.

Skigåing er mer skånsomt for muskler, sener og ledd enn løping, og en øker derfor sjansen til å bevare overskuddet og holde seg skadefri. Ved at en unngår de støta som løpinga gir, kan en også holde på lenger uten at den muskulære belastningen blir så stor som det den ville blitt ved en tilsvarende lang løpetur.

Langrenn gir også god trening for kjernemuskulatur og overkropp, og sjøl om ikke stakestyrke på kort sikt gjør deg til en bedre løper, vil en generelt veltrent kropp bidra til både velvære og økt robusthet mot belastningslidelser.

Siden skiturene som oftest foregår i variert terreng, vil slike turer gjerne bli en slags naturlig intervall eller fartsleik, med god innsats og puls i motbakkene og lavere intensitet i lett terreng.

Ikke vær redd for å holde på en stund. For de fleste vil det være litt mer bry med å komme seg ut på ski, og når en først har tatt seg dette bryet, bør en virkelig nyte turen og ikke snu etter 20 minutter. En av Norges beste løpere gjennom alle tider, Knut Kvalheim, brukte å plusse på lengden med 50 prosent

når han tok langturen på ski. I stedet for å løpe i 2 timer på søndag, kan du med fordel holde på i 3 timer når du tar turen på ski.

Har du et maratonmål i sikte til våren, bør du gradvis bytte ut den lange skituren med en lang løpetur. Dette bør gjøres for å herde beina til å tåle å løpe langt. Skigåing gir god hjertetrening, men legg- og lårmuskulaturen får ikke den belastningen som trengs for å bli i stand til å tåle et maratonløp.

## Løpeturen ute

Ukas tredje treningsøkt kan være en ikke alt for lang løpetur ute. Med intervalløkta og langturen (på ski) i boks, kan du la dagsform, føre og ambisjoner bestemme farten og lengden på løpeturen. Kjenner du deg pigg og vær og føre tillater det, kan du gradvis øke farten. Er du sliten og det er glatt eller kaldt, er det helt ok å bare jogge.

Det viktigste er at du overvinner innekombiforten og får til ukas økt nummer tre. Ved at det er ei «friøkt» hva både lengde og fart angår, trenger du ikke å tenke på at du skal holde på så og så lenge, før du drar ut. Er du sliten, kan du snu etter 10 minutter og jogge heim igjen. Men som oftest vil du finne ut at slitenheten sitter mest i hodet. Når du først er kommet i gang og er blitt god og varm, føles det godt å holde på ei stund. Slik blir det fort ei god treningsøkt likevel.

Etter hvert som våren nærmer seg, kan du øke intensiteten noe på denne turen. Antakelig vil dette gå nesten av seg sjøl, når veiene blir bare, påkledningen lettere og formen bedre. Start fremdeles rolig, men er bein og hode med, økes farten gradvis slik at siste del av turen løpes i ca. halvmaratonfart.

For å gi formen enda et ekstra lite fiff, kan denne økta avsluttes med litt motbakkesprint. Finn en forholdsvis slak motbakke, løp fort opp og gå ned som pause. Hold stor fart, men la dragene være så korte at det ikke blir melkesyreøkter.

## Tilpasning

Ønsker du å trene mer enn tre dager i uka, kan du som fjerdeøkt ha en rolig ski- eller løpetur til. Går du opp i fem økter i uka, kan du med fordel legge til en kvalitetsøkt. Det kan være en intervalløkt de ukene det fra før står moderat løping i programmet og en moderat eller hurtig tur de ukene programmet foreslår intervall.

Om noen ønsker å gå motsatt veg å redusere til to ukentlige økter, er det «løpeturen ute» som lettest kan fjernes uten at for mye form forsvinner. Det som blir igjen – ei hard og ei lang halvhard økt – kan gi god effekt. Det blir imidlertid lettere å få treninga som en god vane når en trimmer tilnærma annenhver dag. Mulighetene til framgang øker også.

## Eksempel på trening tre dager i uka gjennom vinteren

Mnd.	Innendørsøkta (tirsdag)	Løpeturen ute (torsdag)	Skituren (lørdag/søndag)
Des.	Rolig løp 15 min – i 1 <u>Annenhveruke:</u> Moderat løp 30 min – i 3 eller 3 x 10 min, p. jogg 2 min – i 3 Rolig løp 5 min – i 1 Generell styrketrening	Rolig/moderat løp 20-40 min – i 1-2	Langrenn 1-2 timer – i 1-3
Jan.	Rolig løp 20 min – i 1 <u>Annenhveruke:</u> 4-5 x 2000 m, p. 2.00 – i 3 eller 20 x 1 min fort, halvt min flyt – i 3-4 Rolig løp 10 min – i 1 Generell styrketrening	Rolig/moderat løp 30-50 min – i 1-2	Langrenn 1,5-2,5 timer – i 1-3
Feb.	Rolig løp 20 min – i 1 <u>Annenhveruke:</u> 2 x 20 min, p. jogg 2 min – i 3 eller 15-20 x 300 m, p. 0.30 – i 4 Rolig løp 10 min – i 1 Generell styrketrening	Rolig/moderat løp 30-60 min – i 1-2 4 x 50 m motbakkesprint, p. gå bakken ned	<u>Annenhveruke</u> Langrenn 2-3 timer – i 1-3 eller Løping 1-1,5 time – i 1-3
Mars	Rolig løp 20 min – i 1 <u>Annenhveruke:</u> Moderat løp 40 min – i 3 eller 6-8 x 1000 m, p. 1.30 – i 4 Rolig løp 10 min – i 1 Generell styrketrening	Progressiv løping 30-50 min – i 1-3 5 x 60 m motbakkesprint, p. gå bakken ned	<u>Annenhveruke:</u> Langrenn 2-3 timer – i 1-3 eller Løping 1,5-2 timer – i 1-3
April	Rolig løp 20 min – i 1 <u>Annenhveruke:</u> 3-4-5-6-6-5-5-4-3 min, p. 1 min jogg – i 3 eller 30 x 45 sek fort, 15 sek flyt – i 3-5 Rolig løp 10 min – i 1 Generell styrketrening	Progressiv løping 30-50 min – i 1-3 6 x 70 m motbakkesprint, p. gå bakken ned	Løping 1,5-2,5 timer – i 1-3

Treningsone /treningsform	Laktat (mmol/l) LT-1710	% av maksimal hjertefrekvens	Effekt
1: Rolig langtur	0,7-1,7	60-72,5 %	Økonomisering
2: Langtur	1,7-2,6	72,5-82,5 %	Økonomisering
3: Maratonfart: hurtig langkjøring eller lange intervaller / fartslek	2,6-3,6	82,5-87,5 %	AT minus – AT
4: Halvmaratonfart og litt raskere: hurtig langkjøring eller lange intervaller / fartslek	3,6-5,8	87,5-92,5 %	AT – AT pluss
5: 10000-3000 m-fart: korte og lange intervaller / fartslek / bakkeløp	5,8-8,7	92,5-97 %	AT pluss / $\dot{V}O_2$ maks

**Olympiatoppens intensitetskala for utholdenhetsidrett:** Laktatverdier, målt med LT-1710, og hjertefrekvens i % av maksimal hjertefrekvens i forhold til ønsket treningseffekt for godt utholdenhetsrente utøvere.

