



Effektive treningsøkter: Om man skal få mest mulig effekt ut av minst mulig trening anbefaler Marius Bakken kortintervaller med korte pauser, slik som 45-15 sekunder. Her i tet på 5000 m under Bislett Games 2005. (Foto: Per Inge Østmoen)

## Kortintervaller mest effektivt

Den mest tidseffektive treningsøkta er ifølge Marius Bakken kortintervaller med korte pauser. Han mener dette gir bedre resultater enn de mye omtalte langintervallene med 4 drag på 4 minutter.

Etter at Marius Bakken ble ferdig med sine lege-studier har han vært ute i praksis i Molde. Det siste halvåret har han vært turnuslege på ei øy i Eikra kommune hvor han kjører legevaktbåt. Da Kondis snakket med ham, stod han foran ei langhelg som legevakt, fra fredag morgen til mandag ettermiddag. Travle dager har gitt ham god erfaring med det å trene trass i «tidsklemma». Karen som fremdeles står bokført med nordisk rekord på både 3000 og 5000 meter, har ikke lagt løpeskoene helt på hylla enda.

– Nei, jeg holder jo løpingen ved like og benytter de øktene jeg har erfart gir mest igjen i forhold til anvendt tid, innleder han.

### Reduser oppvarmingen

Og skal man først kjøre skikkelig tidseffektive økter kan man starte med å kutte ganske kraftig ned på både oppvarming og nedjogging.

– Det kan holde med 3–5 minutter progressiv

oppvarming der man begynner veldig forsiktig og øker tempoet gradvis. Bare der har man spart inn mye tid i forhold til en normal oppvarming med 15–20 minutters jogg. Nedjoggingen kan begrenses til et par minutter. Det er nok, mener Marius Bakken.

– Når det gjelder selve intervalløkta, så har jeg blitt veldig glad i kortintervaller med varighet fra 30 til 60 sekunder med korte joggepauser på 10-15 sekunder. Dette kan for eksempel være 30–15, 45–15 eller 60–15 med en total varighet på 20–30 minutter. Dersom man trener to til fem ganger i uka er denne typen økter mye mer effektive enn mer tradisjonelle langintervaller. De korte pausene er lange nok til at man får ned surheten i muskulaturen, men samtidig ikke så lange at hjerterefrekvensen detter noe særlig ned. Dermed kan man holde en mye høyere snittpuls gjennom hele økta og samtidig ha mer trykk på oksygensystemet uten at man blir spesielt sur i muskulaturen, forklarer Bakken.

Og legger til:

– Det kan være gunstig å kjøre denne typen økt progressivt. Det vil si at man begynner litt forsiktig og løper gradvis raskere for hvert intervalldrag.

### Muskefibrene bestemmer

Hvordan man skal trene er mer avhengig av hva slags type muskelfiber man har enn hvordan treningsbakgrunnen er, påstår Marius Bakken.

– Studier har vist at utøvere med en stor andel raske muskelfibre har lettere for å gi opp treningen når de utsettes for kondisjonstrening enn utøvere med langsomme muskelfibre. For

## Bakkens anbefalte økter

Om man skal trene tre økter i uka, så anbefaler Marius Bakken øktene fordelt som følger:

### Kortintervaller

To ukentlige økter med 45-15 (45 sekunder hurtig etterfulgt av 15 sekunder rolig). Gjerne på tredemølle hvor man kan øke hastigheten med 0,2 km/t per drag. Kjør 15-20 repetisjoner progressivt der hastigheten på den siste er så høy at du bare så vidt klarer å fullføre. Ta deretter et par minutters pause før du kjører fem til i samme fart som det avsluttende draget i første serien.

### Langintervaller

Annenhver uke kan den ene kortintervalløkta (nevnt over) erstattes med en langintervalløkt der man kjører 3-4 drag på 9 minutter. På hvert drag varierer man farta vekselvis opp og ned med f.eks. 0,5 km/t hvert andre eller tredje minutt. Hensikten med variasjonene er å variere intensiteten opp og ned rundt anaerob terskel.

### Rolig langtur

Den tredje økta i uka kan være en rolig langtur. Om man nøyer seg med tre økter i uka er det begrenset hvor mye restitusjon man trenger, men generelt anbefaler Bakken å løpe langturene så rolig man kan.

eksplosive utøvere er det derfor gunstigere å løpe korte framfor lange intervalldrag. For disse vil langintervaller slite for mye på systemet, så kortintervaller gir derfor bedre effekt. Er man derimot naturlig utholdende, har mange langsomme muskelfibre og nærmest kan løpe i evigheter uten å bli sliten, kan man kanskje ha en litt større andel langintervaller, mener Bakken.

### Gradvis oppbygning

To tredjedeler av alle skader kommer i løpet av de første seks ukene etter at man starter opp med trening, ifølge Marius Bakken.

– Så for utrente er det veldig viktig å bruke de to første månedene på å bygge seg gradvis opp. Spesielt hvis man i tillegg er litt overvektig. Jeg anbefaler ofte at man starter på mølle for å bygge seg opp. Mølleløping gir mindre belastning for beina enn det å løpe ute. Dessuten er det mer kontrollerbart, forklarer den nyutdannede legen.

– Og når det gjelder mølleløping, så er det å løpe sammenhengende på mølla en halvtime eller time knallhardt psykisk. Så også her er min erfaring, basert på mosjonister og pasienter jeg har hjulpet i gang med trening, at kortintervaller med korte pauser er det morsomste, og dermed også letteste, å gjennomføre.

### Periodisering

Om man er dårlig trent i utgangspunktet, så vil man ha kontinuerlig framgang ved å trene jevnt og trutt over lang tid. For en bedre trent utøver går det an å periodisere litt.

– Om man skal løpe fort, er den anaerobe terskelen den viktigste faktoren å forbedre. Og

for å høyne terskelen må man ha mye terskeltraining. For å oppnå dette behøver man ikke mye variasjon fra uke til uke. Det viktigste er den daglige variasjonen i løpet av uka. Den oppnås ved at man på øktene varierer farten rett over, på og under anaerob terskel. I tillegg bør det varieres mellom korte og lange intervaller, forklarer Marius Bakken.

– Men hver tredje eller fjerde uke kan man legge inn ei uke med for eksempel bare lange turer, nesten bare intervaller eller ei uke med bare alternativ trening. Slik får man et markert brudd i treningen, tilføyer han.

### Om 4x4-trening

De siste årene har såkalt 4x4-trening fått stor oppmerksomhet og vært gjenstand for mye diskusjoner. Også om dette har Marius Bakken sine meninger.

– Jeg synes 4x4-forskerne har startet en utrolig viktig debatt. De har gjort en veldig bra jobb når det gjelder å få inn intervalltrening som et element for utrente eller moderat trente mosjonister. For disse er 4x4 mye bedre enn om de bare hadde jogget eller gått rolige turer.

– Men at de har så ensidig fokus på 4x4-intervaller, tror jeg det resultatmessig ikke er noen grunn til. 4x4 gir sikkert god effekt over en begrenset treningsperiode på 6–8 uker, men om man holder på over lengre tid, blir det en for ensidig måte å trene på. Dermed risikerer man å falle sammen både motivasjonsmessig og resultatmessig. Etter mine erfaringer, deriblant basert på over 5000 laktatmålinger, gir kortintervaller av typen 45–15 mye bedre resultater enn det å

pine seg gjennom ei 4x4-økt, avslutter Marius Bakken.

Av Bjørn Johannessen

## Profil Marius Bakken



Født:  
27. mars 1978  
Klubb: Runar  
Yrke: Turnuslege  
Bosted: Molde

Perser: 1.51,19 på 800 m (1997), 3.38,86 på 1500 m (2005), 7.40,47 på 3000 m (2001), 13.06,39 på 5000 m (2004), 28.26,36 på 10000 m (2000) og 28.26 på 10 km (Sentrumsløpet 2000)  
Meritter: 3 NM-gull på 1500 m, 2 NM-gull på 5000 m, 2 NM-gull i 3 km terrengløp. Sølv på 5000 m i U23-EM og 9. og 12. plass på 5000 m i VM. OL-deltaker i 2000 og 2004. Tildelt Asics' gullsko som Norges beste langdistanseløper syv ganger. Innehaver av nordisk rekord på 3000 og 5000 m.



# EN FRISKMELDING

## Infrarød behandling med Vivitex

Vivitex tekstiler består av Photon Platina fibret Nexus som avgir infrarøde stråler i kontakt med kroppsvarme, og lindrer dermed mange små og store plager.

<ul style="list-style-type: none"> <li>Muskelsmerter</li> <li>Leddproblemer</li> <li>Melkesyre</li> <li>Kramper</li> <li>Akutte skader</li> <li>Smertene generelt</li> <li>Bedre blodsirkulasjon</li> <li>Betennelser</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Styrker immunforsvaret</li> <li>Ryggsmertene</li> <li>Sliitasjegikt</li> <li>Bedrer sårbehandling</li> <li>Hodepine</li> <li>Menstruasjonsmerter</li> <li>Øreverk</li> <li>Etterbehandling kirurgi</li> </ul>
--	--

**Anbefales av:**

Klinikk for Alle/Drøbak Tverrfaglige Klinikk, kiropraktor Jens Tingulstad  
Skjetten Fysioterapi, fysioterapeut Åse Vinjar Opsal  
New Land. Polfarer og Klatrer Svante Strand, [www.newland.no](http://www.newland.no)

Utfyllende informasjon om produktene, virkning, brukerhistorier, tester og priser finner du på [www.vivitex.no](http://www.vivitex.no)

Besøksadresse: Seiersten Sentrum3, Drøbak, inngang til høyre på bygget, 2.etg

**Bia Design as**  
Tlf.: 64 90 72 50  
Faks: 64 90 72 51  
e-post: [info@biadesign.no](mailto:info@biadesign.no)  
Betalingsterminal  
Nettbutikk






