

Verdensmester – med progressiv langspurt

Caleb Ndikus

3000 m-trening



VM-gull: Caleb Ndiku perfektionerte sin progressive langspurt og holdt unna for sterke avsluttere som Bernard Lagat (til venstre) og Dejen Gebremeskel (til høyre). (Foto: Mark Shearman)

Hvordan trener en som skal bli verdensmester på 3000 m? Antakelig ganske mye, antakelig ganske fort, kan en anta.

Av Runar Gilberg

Jo, kenyanske Caleb Ndiku trente både mye og fort i ukene før han vant gullet på 3000 meteren i innendørs-VM. En god del av øktene de siste ukene før løpet var lagt opp med tanke på hva som ofte kreves for å vinne et slikt finaleløp: gradvis økende fart på de siste rundene.

Ndikus trener er italienske Renato Canova, og han publiserer ofte nokså detaljert hvordan disiplinene hans øver. Denne gangen postet han på letsrun.com hvordan VM-vinneren trente de to siste ukene før løpet.

Når du leser pogrammet, så vær klar over at dette er siste fasen i en treningsperiode der både kondisjon og tempoegenskaper gradvis er blitt bygd opp.

Fredag 7. mars vant Caleb Ndiku heatet på 3000 m i VM på 7.42,75. To dager seinere var han også først i mål i finalen – på 7.54,94. Der gikk de tre 1000 meterne unna på 2.49, 2.45 og 2.22. Ndiku fikk med andre ord god bruk for treninga på raske avslutninger som han hadde vært gjennom.

Med en så sterk 1500 m-pers som 3.29,50 (utendørs) stilte den 21 år gamle kenyaneren uansett sterkt når løpsopplegget ble som det ble. Men å ha øvd spesifikt på det, bidro helt klart til gullet.

– Jeg er selvfølgelig veldig godt fornøyd med det Caleb fikk til. Ikke bare på grunn av seieren, men også fordi han fulgte både trenings- og konkurransestrategien vår til fulle, skriver Renato Cova på letsrun.com.

– Den siste treningsperioden hadde som mål å forberede han på et taktisk løp. Siden Caleb ikke har et taktomslag egna til kortspurt, gjaldt det å utvikle evnen til å kunne akselerere kontinuerlig gjennom den siste kilometeren, på samme måte som vi har sett Mo Farah gjøre de tre siste åra. Caleb løp siste kilometeren under 2.22, og det er en avslutning som kan ta taktomslaget ut av noen hver.

Caleb Ndikus trening de to siste ukene før VM

Lørdag 22. februar

Økt 1: 1 time moderat
Økt 2: 40 min rolig + 15 x 80 m motbakkesprint (maks fart, lang pause)

Søndag 23. februar

20 min oppvarming + 7 km progressivt fra 3.00 til 2.50 per km

Mandag 24. februar

Økt 1: 1 time med tempoveksling (0.30-0.45 fort i 2.45-fart og 1.15-1.30 flyt i 3.45-fart)
Økt 2: 40 min rolig

Tirsdag 25. februar

Økt 1: 20 min oppvarming + 10 x 600 m (lett) på 1.33, pause 2 min
Økt 2: 40 min rolig

Onsdag 26. februar

Økt 1: 1 t og 20 min progressivt (fra 4.00 til 3.20-fart)
Økt 2: 45 min rolig + 10 x 20 sekunder «skip-pings» (høye kneløft med høy frekvens)

Torsdag 27. februar

Økt 1: 20 min oppvarming + 2000 m på 5.20 med rask siste 1000 m (2.50 + 2.30) + 1200 m på 3.01 med rask siste 400 m (63 + 63 + 55) + 800 på 1.56 med rask siste 300 m (1.15 + 41) + 400 m på 54 med rask siste 200 m (28 + 26), p. 8-10 min

Økt 2: 40 min restitusjon

Fredag 28. februar

Økt 1: 1 time moderat
Økt 2: 40 min rolig

Lørdag 1. mars

Økt 1: 1 time 10 min med tempoveksling (0.30-0.45 fort i 2.45-fart og 1.15-1.30 flyt i 3.45-fart)
Økt 2: 40 min rolig

Søndag 2. mars

40 min rolig + 1600 m på 4.00 med fartsøkning for hver runde: 63 + 61 + 59 + 57

Mandag 3. mars

Økt 1: 1 time rolig
Økt 2: 40 min rolig + 10 x 80 m motbakkesprint

Tirsdag 4. mars

30 min rolig + 8 x 200 m på 27, pause 2-3 min

Onsdag 5. mars

30 min rolig

Torsdag 6. mars

30 min rolig