

# Venn deg til konkurransfarta - i mars og april

Mars og april er ein hard og utfordrande periode. Utfordringa ligg i at ein både skal halda løpsvolumet høgt og auka intensiteten i treningsa, samstundes som ein skal halda seg skadefri. I den tredje artikkelen med treningsprogram på ulike nivå, får du tips til å takla den viktige overgangen mellom grunntraining og konkurransperiode.

Av Bjarte Vik

**F**ørst vil eg igjen minna om at treningsprogramma er lagt opp slik at den enkelt må sørge for å få ein formutfog progresjon i treninga innanfor dei rammeiene som er sett opp. Det er sjølv sagt også mogeleg å berre la seg inspirere og henta enkeltløysingar ut frå desse treningsartikklane.

I grunntrainingsperiodane er det ikkje så store skilnader i programmene for 5-10 km og maraton. Maratonløp krev rett nok lengre langkjøringar og større totalt løpsvolum viss ein skal ned på gode tider. For maratonløparane er framleis hovudvekta på kontinuerleg trenin i mars og april, men intensiteten stig. Ein kan godt legg inn nokre økter med lange bakkedrag i slak motbakke. Det er også lurt å auka lengden på noko av dei lengste rølege turane.

## Større skilnader

Skilnadane i trenin til dei som spring kortare løp aukar når sesongen nærmar seg. Eit hovudmål for 5-10 km løparar er å få ei gradvis tilvenning til meir fartsbetont og konkurranselik sommartrainering. Som altid gjeld det å venja kroppen gradvis til nye påkjenningar slik at ein unngår skadar og sikrar ei stigande formutvikling. Dette programmet legg opp til ein period med bakkeintervall som overgang til kortintervall på og under konkurransfarta. For dei som absolutt vil unngå bakkeløp, kan dei same oktene gjennomførast som kortintervall på bane eller flate.

## Mars - ein nøkkelmånad

Den viktigaste trenin ga for ein løpar er sjølv sagt den trenin ein har i dag. Det er den einaste trenin ein kan gjera noko med. Og hugs at du må trenna i dag slik at du både er i stand til og har lyft til å trenna i morgon. Som aktiv løpar rekna reg altid mars som den mest avgjerande månaden for resultata seinare i sesongen. Viss mars var god, var ofte også sesongen god. Ta dette med deg når du legg ut på trenin denne siste vintermånen.

Med mange gode økter i mars-april vil



Konkurranseklar: Tida fram til dei fine vårløpa går fort, og den trenin ga ein fôr gjort i mars og april, er gjerne avgjerande for korleis det går i til domes Bergen City Marathon. (Foto: Arne Dag Myking)

du få høgare maksimalt oksygenoppnådd og høvere anaerob terskel. Konsekvensen er at du kan springa fortare utan å få mykje mijlkesyre. Betre løpskonomi i konkurransfarta, anten det er på 5 km eller maraton, vil vera energisparande. Maraton er sjølv sagt godt under syregrens, og her vil evn til feittbrenning og å tolka den muskulære belastninga over lang tid, også spela ei avgjerande rolle.

## Motbakketrenin

Motbakkeintervallar er gull verdt for langdistanseparar. Treningsforma er god trenin av aerob kapasitet, samstundes som den gjev spesifikk styrketrenin for løpmuskulaturen. Den britiske trenarkapsiteten Harry Wilson, som mellom anna trener Steve Ovett, peika på bakkeløp som den mest effektive styrketrenin for løparar. Me veit også krokt ekstrémentor vekl trenarleggen Arthur Lydiard på bakkeløp i denne perioden. Ein må kjøra ein del bakkeøkter for å oppnå effekten. Etter ein 6-8 økter vil ein verkeleg måla framgangen på kor langt opp ein kjem i bakken.

## Gradvise mot målfarten

Når april og mai kjem er det naturleg å leggja inn ein del økter i konkurransfart på bane eller flatt underlag. Tenk då ein progresjon frå «nofart» til «målmaf». Det første baneøktema bør gå i den konkurransfarten som er realistisk å halda no, altid med dei kleda, temperatur og form ein er i no. Ikke i persfarten med medvind, singlet og korthukse. Viss ein gradvin dei neste vekene nærmer seg «målmaf» for sesongen, vil det vere større sjansar for å sikra kontinuitet og framgang. Ein må møte å forbetta løpsteknikk og bli litt piggare i steget på, er å avslutta mange av langkjøringane med 4-6 stigningslop på ca. 100 m. Det er ikkje altid like lett å gjennomføra winterstid, men no bør ein ta grep, også på dette feltet. Spring fort, men avspent!

Kontinuiteten i trenin er ein nøkkeli til sukses. Det er ofte på hårdoktene, spesielt på dei litt for raske kortintervalløkten, at muskulatur og sener får seg ein smell. Det har skjedd meg også, og nær sagt utan unntak har intuisjonen då gitt meg eit lite forvarsel om at du bør øga roa ned eller kutta dei siste dræget. Stol på intuisjonen, er mitt råd.

Kombinasjonsøkter er lurt for å venja bina til baneøktem og springing i sving. På våren sprang eg ofte 5 km hurtig på veg for 5 x 1000 m på bane. Seinare, når eg var tilvært, sprang eg grett 10 x 1000 m i pligsko på bane. Farten var målfart på 1000 m. Samme prinsippet kan gjennomførast med langintervall/fartslek utanfor bane og kortintervall på.

## Kontroller intensiteten

Når vinteren byrjar å sleppa taket er det eit klem fenomen for våre løparar at mykje av trenin ga litt for fort. Ein går i den berømte intensitetsfella. Ver difor bevisst med å skil-

## Trenin i mars og april

### Vekeprogram for 5-10 km-løparar

#### Nivå 1

**1. dag:** Oppvarming 4 km m/ 4 x 20 sek lette drag i motbakke. Bakkeintervall:

- a) 8-12 x 50 sek, pause jogg ned
  - b) 4-5 x 30 sek + 4-5 x 40 sek + 4-5 x 50 sek, pause jogg ned
  - c) 4-6 x 2 min, pause jogg ned
- Nedjogg 2-3 km. Styrke for mage og rygg.

**2. dag:** Røleg langkjøring 10 km + 4-6 x 100 m stigningslop. Generell styrketrenin for bein og overkropp.

**3. dag:** Lang røleg langkjøring 12-14 km eller lett fartslek 20 min (annakvar veke):

- a) 8-10 x 2 min, pause 1 min
  - b) 1,1,2, 3, 4, 2, 1 min, pause gå fort eller jogg halve dragtida.
  - c) Fri fartslek der ein veksler mellom ulikt tempo og draglengde. Lystbetont!
- Nedjogg 2-3 km.

#### Nivå 2

**1. dag:** Røleg langkjøring 12-14 km. Generell styrketrenin for bein og overkropp.

**2. dag:** Oppvarming 4 km m/ stigningslop. Progressiv hurtig langkjøring 8-10 km eller veksling 5-6 x 1 km fort - 1 km jogg. Nedjogg 2-3 km.

**3. dag:** Langkjøring 10-12 km. Styrke mage og rygg.

**4. dag:** Lang røleg langkjøring 20-26 km.

#### Nivå 3

**1. dag:** Røleg langkjøring 12-15 km. Generell styrke for bein og overkropp.

**2. dag:** Oppvarming 4 km m/ stigningslop. Bakkeintervall (slak mote):

- a) Hurtig LK 4 km flate + 10 x 1 min motbakke, pause jogg ned
  - b) 6-10 x 400 m, pause jogg ned
  - c) 4-6 x 1000 m, pause jogg ned (Her kan deler av vegen vera flat).
- Nedjogg 2-3 km.

**3. dag:** Langkjøring 10 km. Styrke mage og rygg.

**4. dag:** Oppvarming 4 km m/ stigningslop. Progressiv hurtig langkjøring 8-12 km eller langintervall:

- a) 4-5 x 2 km, pause 1,5 min.
  - b) 2-3 x 5 km, pause 2 min
- Nedjogg 2-3 km.

**5. dag:** Lang røleg langkjøring 22-28 km.

**Eventuell 6. dag:** Langkjøring 10 km + 6-10 x 80-100 m stigningslop (gjørne i motbakke)

Sjå også i tidlegare artiklar for tips om intensive økter.

### Om artikkelforfattaren



Bjarte Vik (46) jobbar som leiar og rådgjevar ved Osterøy vidaregåande skule. Han har hovuddag

frå Norges Idrettshegskole, og hovudfangsopp

gåva hans handla om korleis langdistanseløparar best kan balansera mengde og intensitet i trenin si. Vik har mange års røynsle som trenar

og har sjølv vore ein av landets beste langdistanseløparar med 10.50 på halvmaraton, 29.06 på 10 000 m og 14.15 på 5000 m.

Han vil det kommate året i Kondis koma med forslag til treningsprogram for både dei som spring maraton og dei som trenar for kortare distansar. Serien er ei revidert utgåve av ein liknande som stod på trykk i Kondis i 1998/1999. Programma har tre ulike nivå

stadi med økter som passer til forskjellige treningsnivå. Programma har tre ulike nivå