

Forslag til treningsøkter

I det følgende skisseres forslag til ulike treningsøkter. Det finnes mange varianter og måter å gjøre dette på, slik at dette kan danne rammene og så kan man justere etter eget ønske. Utgangspunktet i det følgende blir derfor en person med 200 i maksimal hjertefrekvens. De pulsverdiene som blir angitt er beregnet ut fra dette og samsvarer med verdiene brukt som eksempler tidligere. Øktene deles inn i intervalløkter og kontinuerlige økter i Sonene III til Sone V. Det tas ikke med trening i Sone I og Sone II siden dette stort sett er rolig langkjøring. Prøv å variere øktene mest mulig og ei økt trenger ikke å være lik den forrige. Prøv hvordan de ulike sonene føles.

Sone III – 85 til 95 % av maksimal hjertefrekvens

I begynnelsen av treningsperioden ligger man i nedre område av intensitetssonen ned mot 85 %. Dette tilsvarer en intensitet som gjerne ligger under anaerob terskel og som man kan holde opptil flere timer. Deretter kan man øke antall drag eller varighet før man legger intensiteten opp mot øvre del av intensitetssonen. Øktene varer rundt en time.

Kontinuerlig trening

Langkjøring - 20 – 90 minutter med kontinuerlig arbeid der man ligger på puls i 170 – 180 slag/min uten å ta pause.

Trappetest på tredemølle der man starter på 10 km/t og jobber seg oppover for hvert 5 minutt til man tipper over puls på 90 % av maksimal hjertefrekvens.

Langintervaller

10 – 15 * 1000 m med 1 minutt pause mellom hvert drag. Pulsen skal ligge i nedre område av intensitetssone III og det er altså relativt rolig intensitet til å være intervaller.

3 - 4 * 15 minutters drag med 3 minutters pause mellom intervallene. Pulsen ligger i nedre område av intensitetssone III. Dette er med andre ord lengre drag som tilsvarer ca 3000 m.

4 – 6 * 2000 m med 2 minutters pause mellom intervallene. Pulsen ligger i nedre område av intensitetssone III.

Sone IV – 90 til 95 % av maksimal hjertefrekvens

Trening i Sone IV legges inn når man ønsker å nærme seg en toppform. Det er lettest å gjennomføre slik trening som intervallararbeide eller i konkurransefart. Her ligger man på eller rett over anaerob terskel slik at arbeidstiden begrenses etter hvert. Retningslinjene antyder at man minimum bør ha 20 minutters varighet på øktene. Spesifisitet er viktig og dette omfatter konkurransedistanse og fart. For å komme opp i riktig pulssone så kan det være en fordel å løpe i motbakke da pulsen stiger forttere og man slipper problemet med at beina må gå så fort.

Kontinuerlig trening

Hurtig langkjøring i konkurransedistanse og konkurransehastighet. Husk god oppvarming i forkant.

Langintervaller

5 – 10 * 2000 m med 2 -3 minutters pause. Pulsene ligger i nedre område av intensitetssone IV fra 180 – 190 slag/min.

8 -15 * 1000 m med 1 minutt pause. Pulsene ligger i nedre område av intensitetssone IV fra 180 – 190 slag/min.

Pyramideintervall av varighet på 8,7,6,5,4,3,2,1 minutter med 1 minutt pause mellom hvert av dragene. Pulsene ligger i nedre område av intensitetssone IV.

4 minutters intervaller med 3 minutters rolig aktivitet i pausene der man jogger rolig på oppvarmingshastighet. Pulsene ligger i nedre område av intensitetssone IV.

*6 * 1 minutt intervaller* med 30-45 sekund pause mellom intervallene. Ta deretter 3 minutter rolig pause før du gjentar 2-4 slike serier. Pulsene ligger i nedre område av intensitetssone IV.

Kortintervaller

17 – 13 intervaller, 5 minutter à 3 -5 serier. Man løper i 17 sekunder og har 13 sekunders pause. Dette gjentas 10 ganger som tilsvarer 5 minutter. Man tar 3 minutter pause mellom hver slik serie før man gjentar serien.

Tempo varianter – begynn å gå rolig i 20 sekunder, jogg rolig i 20 sekunder, løp relativt fort i 20 sekunder og maksimal spurt i 20 sekunder før du gjentar serien. Hold på i 4 minutter før du tar 3 minutter rolig pause. Gjenta 4-6 serier.

Bakkedrag

4 minutters drag. Finn en lang motbakke der du kan løpe i ca 3-4 minutter. Varm godt opp og løp 4-6 tøffe drag der du så raskt som mulig kommer deg inn i riktig pulssone. Pausene bruker du til å jogge rolig ned til start igjen.

1 minutters drag. Varm veldig godt opp. Løp så i raskt tempo i ett minutt. Stans og spaser tilbake i 1 minutt. Løp så et nytt drag på 1 minutt og spaser rolig tilbake i pausen på 1 minutt. Gjenta dette 12-15 ganger. Du vil gjerne oppleve at pulsen er høyere i pausene enn under arbeidsperioden.

Sone V – 95 til 100 % av maksimal hjerterefrekvens

Dette er den hardeste type trening og brukes i forbindelse med formtopping og for å opprettholde evnen til å løpe hurtig. Denne treningen er svært belastende og man bør bruke den med måte. Man bør legge stor vekt på restitusjon i etterkant med rolig nedjogging og avslutte med et par kjappe drag. Metodene som skisseres her egner seg bra for løpere som ønsker å forbedre seg på distanser fra 3000 – 5000 m der man løper i konkurransehastighet. Her skal man opp og presse seg mot det maksimale slik at jeg bare skisserer langintervaller som metode. Det sikrer flere drag med god kvalitet. For å komme opp i riktig pulssone så kan det være en fordel å løpe i motbakke da pulsen stiger fortere da og man slipper problemet med at beina må gå så fort.

Langintervaller

5- 8 * 1000 m med 3 minutters pause mellom dragene.

6 * 800 m med 2 minutters pause mellom dragene.

15-20 * 400 m i 5000 m hastighet med 45 -60 sekunders pause mellom dragene.

10-15 * 400 m i 3000 m hastighet med 45 -60 sekunders pause mellom dragene.

4 minutters intervaller med 3 minutters rolig aktivitet i pausene.

6-8 * 400 m i 1500 m hastighet.

2 serier à 6 * 300 meter med 6 minutters pause mellom hver serie.