

Lek deg til superform

Hvordan kan du best trene for å nå målet om å slå naboen, kollegaen eller din egen bestetid på «Birken» eller i andre konkurranser?

Stadig flere mosjonister har som sekundært mål med treningen å delta i en eller flere konkurranser. Jeg fortsetter at den positive helsegevinsten dog er primær-målsettingen.

Turrenne på ski kommer på løpende bånd, og har rekorddeltagelse. Det er altså ikke bare Birken som har «selgers marked». Slik vil det også være i sommerens sykkelritt og fotløp.

Felles for dem er at det er den som klarer å holde størst gjennomsnittsfart som vinner. Den kan forbedres ved å frigjøre mer energi per tidsenhet. Det vil si:

- Forbedre den aerobe kapasiteten
- Forbedre den anaerobe kapasiteten
- Forbedre arbeidsøkonomien.

Glem den anaerobe energiomsetningen, som har gradvis mindre betydning for gjennomsnittsfarten når innsatsen blir lenger enn 1–2 minutter, slik den er i alle turlopp.

Arbeidsøkonomien er avgjørende, og er relatert til god nok aerob kapasitet, i tillegg til teknikken.

OKSYGENOPPTAK: Den aerobe kapasiteten er summen av alt oksygenet utøveren kan ta opp i løpet av konkurransen, og det er denne evnen som kan trenes opp.

Sentralt i det er utviklingen av det maksimale oksygenopptaket (VO₂maks), som er den største mengden oksygen kroppen kan ta opp og utnytte i løpet av et minutt.

VO₂maks trenes opp ved aktivitet som fører til utmattelse etter 4–6 minutt.

Slik finner du terskelen din

For å finne din anaerobe terskel helt nøyaktig, må du teste i et idrettslaboratorium, som tar blodprøver.

En enklere måte er å bruke en pulsklokke og holde så jevnt høy fart i 45 minutter du klarer, uten å stivne fullstendig. Gjennomsnittspulsen vil da omtrent tilsvare

anaerob terskel på den øvelsen du valgte.

Du kan også føle deg frem ved å lytte til kroppen og bruke den intensiteten der du blir andpusten, jobber hardt og presser kroppen, men fortsatt føler at du ikke blir stiv og kan øke innsatsen.

VGs treningsekspert om intervalltrening



VGs TRENINGSEKSPERT:
Johan Kaggestad.

Dersom konkurransen ligger lenger, faller den gjennomsnittlige VO₂ under VO₂maks, det vil si utnyttingsgraden av det oksygenet du tar opp reduseres gradvis med konkurransen.

Godt trene har bedre utnyttingsgrad. Det kan gi vel så god forbedring å utvikle utnyttingsgraden enn å presse VO₂maks litt i været, når du er realistisk på den tid du har til disposisjon for trening.

Som trener er jeg derfor mer og mer opptatt av metoder for å bedre utnyttingsgraden. Det vil si utøverens evne til å arbeide med økende belastning uten at det hopper seg opp melkesyre i de arbeidende musklene.

Musklene danner melkesyre (laktat) når belastningen er så stor at oksygentilførselen blir utilstrekkelig. Den høyeste intensiteten der kroppen klarer å kvitte seg med melkesyren like raskt som den dannes, kalles den anaerobe terskelen (AT). Det er denne terskelen utøveren gjennom treningen forsøker å heve.

I praksis betyr det at du i langrennsløypa, kommer lenger opp i bakken på samme fart, før det skjer en laktatopp-

hopning, og du stivner. Så hvordan komponere treningsøkter som forbedrer denne egenskapen?

Jeg drøftet problemstillingen med mange trenere, både ute og hjemme. A-ha opplevelsen fikk jeg etter en samtale med den tidligere landslagspadleren og legen Per Blom i resepsjonen på Olympiatoppen. Hva med å trene litt over og litt under AT, og gjøre dette som kontinuerlig arbeid?

KONTINUERLIG: Jeg brukte tredemølle til denne treningsformen, fordi de eksterne faktorene (vind, temperatur etc.) da var tilnærmet konstante. Kontinuerlig arbeid var løsningen, i motsetning til klassisk intervalltrening, der pausene er stillstand eller bevegelse. Også fordi konkurransen er kontinuerlig bevegelse med varierende intensitet, ikke stillstand før du er i mål.

Under følger en økt jeg komponerte for Ingrid Kristiansen (30.13 på 10 000m, 1.06 på ½-maraton, og 2.21 på maraton, tider som den dag i dag holder godt). I kolonnen til høyre har jeg parallellforskjøvet til en løper som er god for 45 minutter på 10 000m. Total løpstid er 45 minutter etter oppvarming, og før nedjogg:

Jeg presiserer at det er kontinuerlig arbeid. Det er ingen pause mellom fartsendringene, du skrur kun på fartsjusteringen på mølla. Ved første øyekast vil det ikke fortone seg så hardt, men utfordringen kommer når du skal tilbake til vanlig langkjøringsfart etter en AT-innsats.

Det samme kan gjøres på stasjonær sykkel. Spinning har i seg den samme treningsformen. En annen variant er såkalt fartslek. Da finner du en løye utendørs og bruker det naturlige terrenget. Øk innsatsen i motbakkene til du ligger like over den anaerobe terskelen, og slipp litt opp på flatene og nedover.

Trener du systematisk på denne måten, vil den anaerobe terskelen forskyve seg til et høyere nivå – og du kommer raskere til mål.

TRENTE SEG FRISK: Marius Heier har trent seg frisk med sykling, etter en prolaps. Nå trener han seks ganger i uken. – Intervalltrening er effektivt, men tøft for kroppen og bør ikke kjøres for ofte, sier han.

Tekst: JOHAN KAGGESTAD

TRENING

– Effektiv trening

Marius Heier (28) bruker fartslek og intervaller over og under sin anaerobe terskel for å heve formen til konkurransenivå.

– Alle mosjonister bør trene over- og underintervaller iblant, mener ambisiøs hobby syklist Marius Heier (28). Selv bruker han metoden i oppkjøring mot NM i banesykling.

En svak dis ligger over en folketom formiddag i Maridalen i Oslo. Stillheten brytes kun av lyden fra pedaler som trås med høy intensitet, og en og annen bil som suser forbi Marius Heier på dagens treningstur. Av totalt seks treningsøkter ukentlig, trener han intervaller i to av dem. I dag kjører han over- og underintervaller, eller fartslek, som metoden VGs trenings-ekspert Johan Kaggestad beskriver også kalles.

– Jeg veksler mellom ulike intervallmetoder, og bruker ofte over- og underintervaller. Det er effektiv trening, og gir en type utholdenhet som er viktig i all treningssammenheng, sier han.

– FOR ALLE: Landeveien i Maridalen passer godt til denne treningen.

– For å holde god fart gjennom et lengre ritt, trenger jeg en så høy anaerob terskel som mulig. Den er jo avgjørende for evnen til å jobbe kontinuerlig hardt hele distansen gjennom. Alle som ønsker å bli bedre, enten det er løping, ski eller sykkel, bør trene på denne måten, sier Heier.

MÅLER INTENSITET: Det går så det suser i svingene på Maridalsveien. Heier bruker en såkalt wattmåler som måler intensiteten i tråkkene hans, istedenfor pulsmåler for å regulere intervallene.

Etter en aktiv ungdomstid med mye allsidig trening, ble Marius Heier stadig mer inaktiv. En prolaps i ryggen for knapt tre år siden ble vendepunktet.

– Jeg har trent meg frisk og tilbake i god form med syklingen.

TRENER MOT NM: Etersom formkurven pekte oppover, satte han seg som mål å delta i Norges-cupen i landeveissykling. I fjor dreide imidlertid interessen over til banesykling. Nå trener Heier mot



TRENER VARIERT: I tillegg til utesykling trener Marius Heier ski, løping, spinning og mye styrke med vekt på kjernemuskulatur.

1000-meter i banesyklings-NM, som går av stabelen i Trondheim i juni.

– Da er eksplisivitet og evnen til å komme raskt opp i fart, avgjørende. Men høy anaerob terskel er også viktig for å få minst mulig melkesyre og dermed holde høyest mulig fart på kortere distanser som dette, sier den ambisiøse amatørsyklisten, som til daglig driver eget bilnettsted.

BRA FOR TRAVLE: I fjor kom han på 17. plass med tiden 1.14.

– I år er målet å vinne og slå Norgesrekorden på 1.08, selvsagt, smiler han, og understreker:

– Man trenger ikke sikte mot seriøse konkurranser. Denne metoden er nyttig for alle mosjonister som ønsker å utvikle form og prestasjon. Ikke minst om man har litt dårlig tid til trening. Trener du lite, bør du trene hardt for maks effekt. Da er over- og underintervaller glimrende. Da får du mye ut av tiden.

Tekst: Hanne Eide Andersen
Foto: Line Møller

Slik trener han

20 minutters jevn sykling med rundt 60-70% av makspuls. Det er viktig å varme godt opp før en slik tøff økt.

Drag 1 – 100% av terskelwatt 6 min

Drag 2 – 110% av terskelwatt i 4 min

Drag 3 – 100% av terskelwatt i 6 min

Drag 4 – 110% av terskelwatt i 4 min

Drag 5 – 100% av terskelwatt i 6 min

Drag 6 – 110% av terskelwatt i 4 min

15–20 minutter med puls rundt 60-65% av makspuls til nedkjøring.

Terskelwatten har Marius på forhånd målt til 290 watt.

Det er også mulig å bruke pulsmåler. For trente personer ligger den anaerobe terskelen oftest rundt 85 til 87 prosent av makspuls.

Wattmåleren viser nøyaktig hvor mye kroppen yter, uavhengig av eksterne faktorer som påvirker pulsen din.

– Terskelwatt er den mest nøyaktige, objektive indikatoren på hvor godt du kan prestere i et sykkelritt, sier Marius Heier.



NØYAKTIG: – En wattmåler er enda mer nøyaktig enn en pulsmåler for å registrere intensiteten i aktiviteten. Med wattmåler kalles terskelen du skal jobbe over og rett under, for terskelwatt, forklarer Heier.