KORT & GODT

Kort er godt. I hvert fald når vi snakker intervaltræning. Kort/kort-intervaller er en ny træningsform, der vil **LØFTE DIN FORM MOD NYE HØJDER.** Intervallerne er ekstremt alsidige og kan bruges hele året og af alle løbere. Også dem, der ikke er vant til intensiv træning.

Kort-kort er navnet på en ny og ekstremt anvendelig intervaltræningsform. Navnet henviser ganske enkelt til intervallængden, der til manges glæde er kort, og til pauselængden, der til manges fortrydelse også er kort. Det mest anvendte kort-kort-interval er 400 meter med 1 minuts pause mellem hvert interval, men træningsformen findes også i en lang række andre varianter. Kort-kort-intervallerne er et fantastisk redskab til at booste formen og løfte dit løb, uanset hvilket niveau du befinder dig på. Det er dog afgørende, at du får grebet det rigtigt an og ikke begår den oplagte og meget naturlige fejl med lidt for korte intervaller og lidt for lange pauser.

Perfekt til begyndere

Kort-kort-intervallerne er en perfekt introduktion til intensiv træning for dig, der ikke er vant til at intervaltræne. De korte intervaller gør træningen overskuelig, samtidig med at du kan presse tempoet i forhold til dit normale tempo. Og selvom det enkelte interval er kort, vil du lynhurtigt få tilbagelagt en ret lang distance i et meget højere tempo, end du ellers ville have været i stand til. Og det er dét, der tæller, når al træningen puttes i kværnen, og formresultatet spyttes ud i den anden ende. Træner vi altid i samme jævne tempo, vil der være en anseelig mængde muskelfibre, der får lov at ligge og 'fede den'. Kort-kort-intervallerne er et rask lille wake-up call, der sikrer, at du aktive-

 af Bjarke Kobberø. Foto: Jakob Helbig

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications

DET ER HÅRDT! Husk derfor grundig opvarmning og et godt proteinrigt måltid efter træningen. Husk også god restitutionstid. Til at starte med bør du kun træne kort-kort-intervaller én gang om ugen.

PULS ELLER TEMPO? Begge dele er svære at styre træningen efter. De korte intervaller gør, at pulsen ikke når op og derfor ikke afspejler intensiteten. GPS'en kan også være tricky, da hastighedsmålingen kan svinge meget i starten af et interval og over en kort distance. Så løb på fornemmelsen og på tid.

DERFOR!

- **SUPEREFFEKTIVT**
  Du får på kort tid et kæmpe formboost.
- **NEMT AT OVERSKUE**
  Gør, at alle de ellers ganske uoverskuelige intervalmeter bliver tilbagelagt som en leg.
- **ALSIDIGT**
  Styrker både din løbeteknik og er en afgørende brik til årets formtop.

rer lagt flere muskelfibre og en større del af dit energisystem end på din rolige tur.

Det siger sig selv, at tempo og kondition får et solidt los bagi med denne træningsform. Hvad der kommer bag på de fleste, men er yderst veldokumenteret, er, at en lang række faktorer, der giver en stærk udholdenhed, faktisk også boostes.

En anden fordel ved kort-kort-intervaller er alsidigheden. Løbes de om vinteren, vil det typisk være med fokus på at arbejde med teknikken og sørge for at holde liv i tempo og kondition i en periode med tung grundtræning.

Skærper formen

Det er dog endnu bedre at bruge kort-kort-intervallerne, når sæsonen nærmer sig, og du fx skal præstere til et motionsløb. Her vil vi gerne vække alle vores muskelfibre til live og holde dem trimmede og stærke, til de store slag skal slås.

Kun i perioden lige op til konkurrencen er kort-kort-intervallerne mindre optimale. Her bør du i stedet gå efter længere intervaller med længere pauser.

Kort-kort-intervallerne kan trænes hvor som helst. De kræver kun en strækning på 200-400 meter. Ganske oplagt er det dog at finde sin indre travhest frem og hoppe ind i den ægte manege, nemlig et atletikstadion, der er 400 meter rundt. □

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications

5 KORTE INTERVALLER

KORT-KORT-INTERVALLER KAN UDFORMES PÅ MANGE MÅDER afhængigt af temperament og formål med træningen. Løb gerne intervallerne på en atletikbane, hvis du kan.

10 X 400 METER

1 MIN. PAUSE MELLEM HVERT INTERVAL

HVAD: Et enkelt intervalpas, der egner sig til dig, der sigter på 5 eller 10 km.

HVORDAN: Intervallerne skal løbes på syregrænsen. Det vil sige, at det skal være hårdt, uden at syren eksploderer i hele kroppen. Tempoet vil typisk svare til dit 5- eller 10-km-tempo, alt efter din rutine, og hvor du er i sæsonen.

HVORFOR: De 400 meter er tilpas langt til, at du kan nå at bygge pulsen relativt højt op under intervallet, og du vil kun delvist nå at komme dig i pausen. Det gælder her om at lægge et jævnt, solidt pres på systemet uden for tidligt at gå i 'den røde zone', da du i så fald vil kunne miste meget tempo og udbytte på de sidste intervaller.

5 X 1 KM

1 MIN. PAUSE MELLEM HVERT INTERVAL

HVAD: Så er vi ovre i en noget anden boldgade. Intervaldistancen her er relativt lang i forhold til pausens længde.

HVORDAN: Intensiteten skal ligge lige under eller på syregrænsen hele vejen. Du skal altså kunne mærke, at benene begynder at syre til, uden at det når at eskalere undervejs. Løbes i 10-km-tempo eller måske en anelse langsommere.

HVORFOR: En super måde at få løftet kvaliteten i den daglige træning på uden de store omlægninger. I stedet for at løbe 10 'jævne' km løber du 3 km opvarmning efterfulgt af de 5 x 1 km med 1 min. pause afrundet med 2 km afjog. Udbyttet vil være markant større!

5 X (4 X 200 M)

30 SEK. PAUSE MELLEM HVERT INTERVAL OG 3 MIN. PAUSE MELLEM HVER SERIE

HVAD: Et lidt mere kompliceret pas, hvor du løber 200-m-intervaller med 30 sek. pause mellem hvert. Efter intervallerne holder du 3 minutters pause. Dette gør du i alt 5 gange. Passet er især egnet til 5-km-løberen.

HVORDAN: Speederen skal godt i bund nu. Her skal du gå 'over grænsen', så du i det sidste interval i hver serie skal kæmpe for at holde dampen oppe.

HVORFOR: Et overskueligt interval, hvis korte distancer muliggør en ekstra høj fart. Derfor er dette pas virkelig sagen, når formen skal have det sidste løft.

3 X (5 X 300 M)

45 SEK. PAUSE MELLEM HVERT INTERVAL OG 3 MIN. PAUSE MELLEM HVER SERIE

HVAD: Endnu et træningspas bygget op som serie. Passet er skabt til en atletikbane. 300 m hurtigt (1 langside + 1 sving + 1 langside). Velegnet til 5- og 10-km-løberen.

HVORDAN: Løbes på syregrænsen i ca. 5-km-tempo eller lidt hurtigere.

HVORFOR: Minder dybest set meget om de 10 x 400 m beskrevet ovenfor, men den kortere distance og opdelingen i serier gør det langt mere overskueligt for mange, ikke mindst mentalt. Det er ofte nøglen til at få løftet kvaliteten det nødvendige trin op.

UD-HJEM

HVAD: En afart af kort-kort-intervaller, der dog er så god, at den fortjener spalteplads her. Og meget passende kan den løbes uden for banen.

HVORDAN: Løb første halvdel af intervallet i målsætningstempo for din favoritdistance. Vend så rundt, og hold en kort pause på 30-60 sekunder, og løb tilbage til start i et højere tempo. Dette gentages typisk 4-5 gange. Kan laves i et utal af variationer, men distancer på 500-1.500 meter er passende.

HVORFOR: Et supereffektivt pas, der rykker på både de mentale og de fysiologiske grænser. Det tuner kroppen ind på målsætningstempo, samtidig med at accelerationen til et højere tempo sætter kroppens energisystemer på hårdt arbejde. Mentalt giver det et stort overskud gentagne gange at accelerere væk fra målsætningstempoet.

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook) © Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications

GRUPPETRÆNING. Kort-kort-intervaller er velegnede for to eller flere, da de helt korte intervaller betyder, at der ikke opstår ret stor spredning i gruppen i løbet af intervallet. Løbes der i serier, vil hele gruppen ligeledes være samlet i de lange pauser, så der rigtig kan sludres.

HVORNÅR?

Kort-kort-intervaller er alsidige og kan trænes det meste af året. Om vinteren skal tempoet sænkes, og der skal løbes flere gentagelser. Det gælder om at få trænet mange km med halvhård intensitet. Om foråret skal farten op for at løfte det samlede pres på systemet. Kun i de sidste måneder op til sæsonmål er kort-kort-intervallerne uegnede. Her bør du træne intervaller med lang pause for at få intensiteten helt i top.

HVOR?

Atletikbanen er det oplagte sted at løbe kort-kort-intervaller. Banen er nem at overskue, og underlaget er perfekt til højt tempo. De kan dog også sagtens løbes uden for banen. Her kan en let hældende vej være interessant, da sprinter på en let stigning er yderst potent træning. Løb også gerne nedad – men gør det kontrolleret og med fokus på god teknik.

Du må gerne printe til privat brug, men ikke dele linket på nettet (f.eks. i mails eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Træning/Bonnier Publications