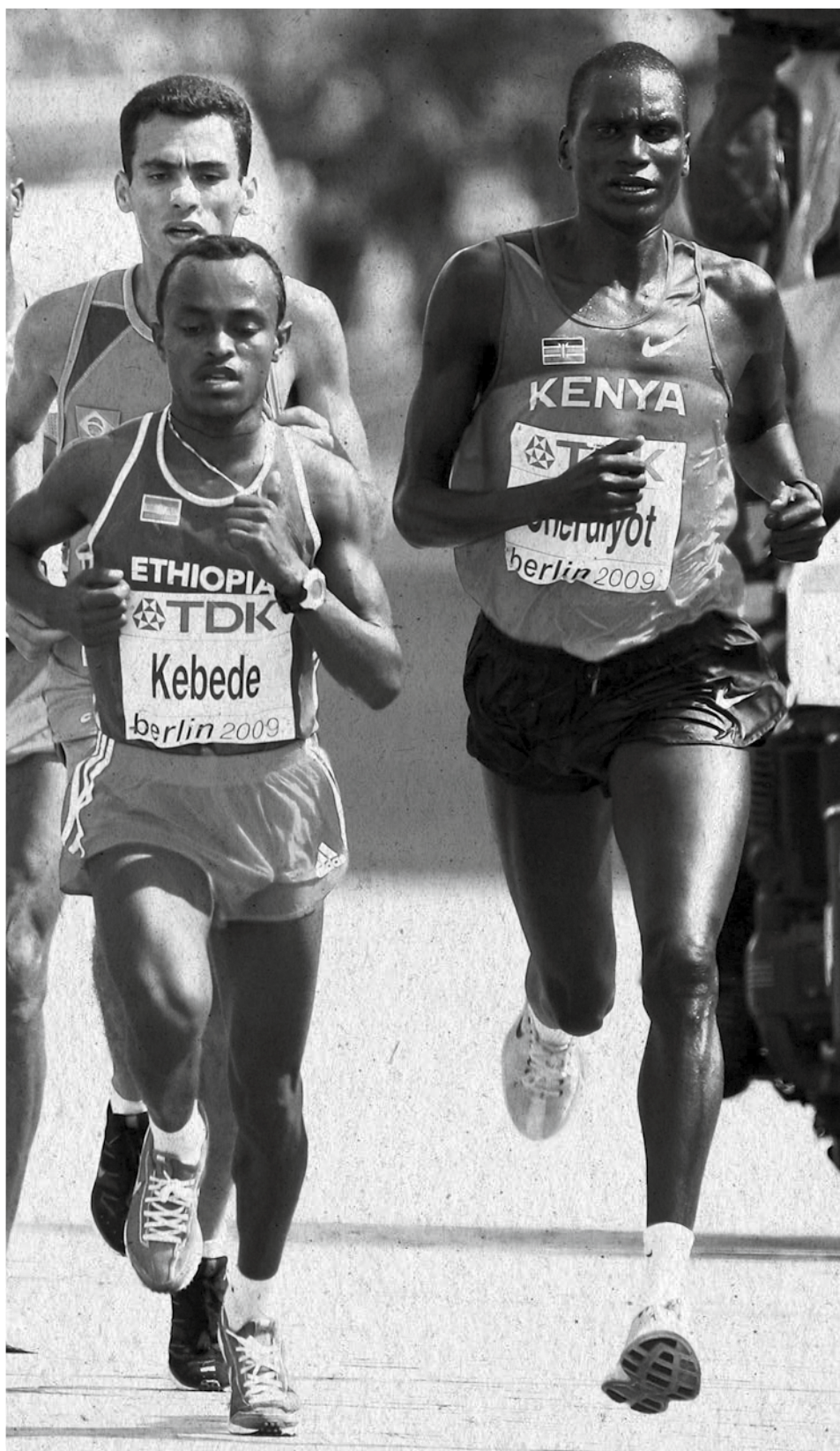




 **NY KUNNSKAP**

LÆR AV VERDENS BESTE



Etiopierne, og særlig kenyanerne, har vært fullstendig dominerende på lange distanser de senere årene. **NÅ HAR NY FORSKNING AVSLØRT ØSTAFRIKANERNES HEMMELIGHETER.** Og de ligger ikke i genene eller de svært tynne leggene, men derimot i en humørbasert treningsteknikk. Den kan du kopiere og ha nytte av.

AKTIVTRENING.COM

Berlin-Marathon 2012. Startskuddet går, og den massive mengden av løpere flytter ut i de brede gatene. Snart er det én gruppe som skiller seg klart fra resten. Gruppen består av høye, slanke og mørkhudede menn. De løper lett og smidig. Svever over asfalten som om tyngdekraften ikke er like virkelig for dem som for de øvrige løperne. Alle kommer de fra det østlige Afrika, nærmere bestemt Kenya og Etiopia. Nettopp løpere fra disse to landene har vært fullstendig enerådende innen langdistanseløping de senere årene. De første ni løperne i fjorårets Berlin-Marathon var fra Kenya, og det er som det pleier å være når et av de store maratonløpene går av stabelen. Vi må for eksempel helt tilbake til 2006 for å finne en ikke-afrikansk vinner i et av de store Marathon Major-løpene.

I årevis har forskerne spekulert på hva det er som gjør østafrikanerne så uovervinnelige. Teoriene har handlet om gener, sammensetning av muskelfiber, spesielt tynne legger og oppveksten i høye fjellområder. Men ifølge den norske idrettsforskeren og elitetreneren Frank Evertsen ligger forklaringen et helt annet sted, nemlig i treningsmetodene. Teorien er basert på mange års studier og iakttagelser av kenyanske løpere, og hovedkonklusjonen er at den kenyanske dominansen oppstår gjennom en kombinasjon av lek og det forskerne kaller terskeltrening. Kenyanerne løper en stor del av treningsturene i et jevnt tempo som er raskere enn jogging, men ikke like raskt som intervalltrening. Samtidig lytter de i høy grad til kroppens signaler og løper på følelsen. Er de opplagt til det, løper de lenger eller fortere enn planlagt. Har de treningsverk, dropper de treningen slik at musklene får tid til å restituere. På den måten blir de aldri slaver av et treningsprogram, i motsetning til mange andre løpere.

Trening som alle har nytte av

Det er oppløftende nytt for alle løpere. Det betyr nemlig at alle har muligheten til å løpe som en kenyaner – forutsatt at de trener som en kenyaner.

Selv om vi neppe kommer til å løpe maraton på to timer og fem minutter, som østafrikanerne gjerne gjør, vil vi likevel kunne løfte egne prestasjoner betyde- ►

lig ved å gjøre bruk av kenyanernes treningsmetoder. Men bortsett fra å gjøre oss raskere har den kenyanske metoden en rekke andre fordeler som også vanlige mosjonsløpere kan ha nytte av. Sammenlignet med vanlig intervalltrening er nemlig terskeltreningen mindre mentalt krevende. Du løper alltid med overskudd og følelsen av å kunne legge inn et ekstra gir, skulle du føle for det.

Terskeltreningen er også lettere å planlegge. Den lar seg enkelt integrere i en vanlig treningstur der du for eksempel løper 20–30 minutter i terskeltempo. Og du behøver ikke å løpe på nøyaktig oppmålte strekninger og passe på pauselengde osv. I praksis betyr det at du ikke sliter deg ut og at restitusjonen tar mye kortere tid etter hver treningsøkt enn ved intervalltrening. Det betyr at du starter neste trening med overskudd og friske bein.

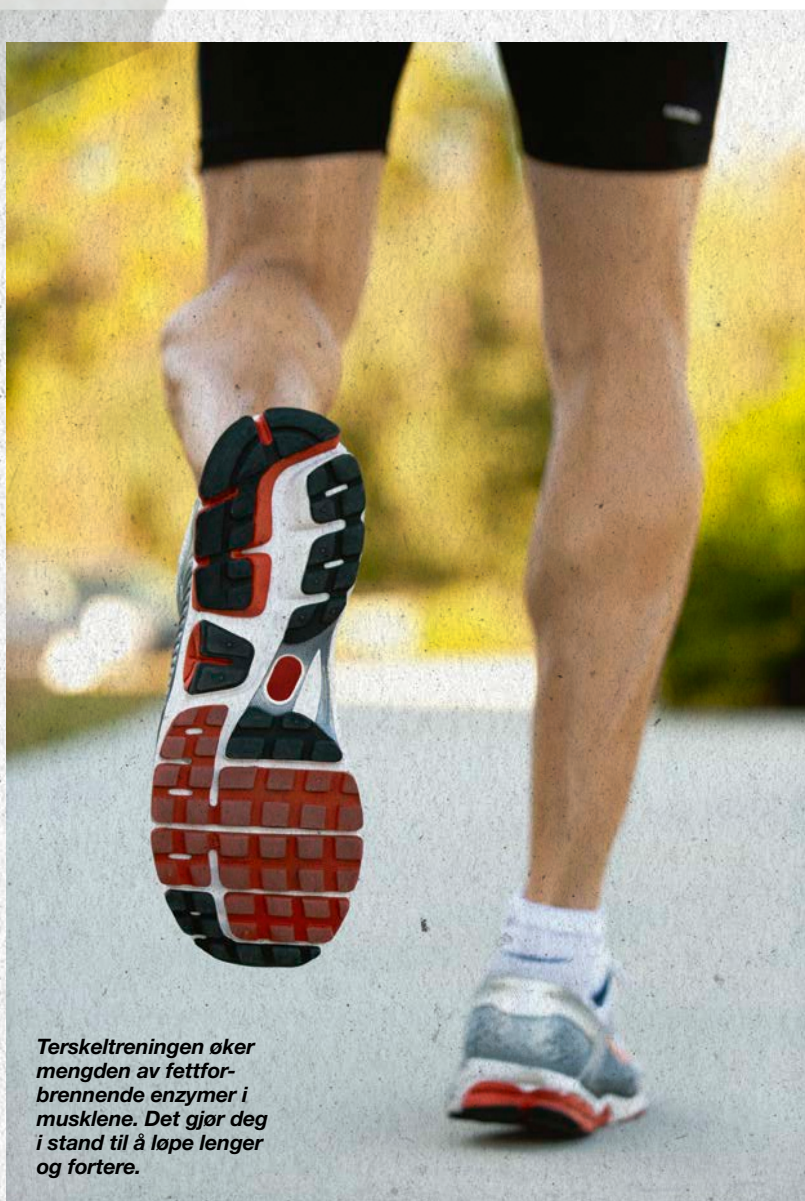
Den eneste haken er at mens intervalltrening krever en svært begrenset treningsmengde for å virke, må du løpe noe mer i terskeltempo. Opptil 40 prosent av ukens trening skal være terskeltrening.

Det er verre å kopiere kenyanernes evne til å ”løpe på følelsen” enn å kopiere treningsmetodene. Men det handler om å la den følelsen du har i kroppen virke inn på hver enkelt treningsøkt. Kjenn etter når du har løpt de første kilometerne. Er du tung og trett, løper du kortere og langsommere enn planlagt. Er du lett og opplagt, løper du raskere og lenger.

Mellom to stoler

I Europa har løpetrenerne kranglet i årevis om man bør løpe korte og harde økter eller lange og langsomme for å komme i toppform. Kenyanernes motivasjonspregede terskeltrening forener langt på vei de to motstridende teoriene. Ifølge terskelteorien løper du fortsatt mange rolige løpeturer. Samtidig løper du fort, men uten å presse deg for hardt. På den måten får du avstemt mengde og tempo i et helt riktig forhold på en naturlig måte.

Samtidig har forskning vist at terskeltreningen øker antallet enzymer som forbrenner fett i stedet for sukker. For en halvmaraton- og maratonløper er disse enzymene uunnværlige hvis man ikke bare løper for å gjennomføre, men også for å komme i mål på en god tid. □



Terskeltreningen øker mengden av fettforbrennende enzymer i musklene. Det gjør deg i stand til å løpe lenger og fortere.

SLIK DRIVER DU TERSKELTRENING

Den kenyanske terskeltreningen behøver ikke å foregå som én lang, kontinuerlig treningstur. Her får du **FIRE NYTTIGE VERKTØY FRA KENYANERNES VERKTØYKASSE.**

Kenyanerne benytter en rekke kjente metoder når de driver med terskeltrening. De løper for eksempel fartslek og tempoturer, som ellers benyttes av løpere på alle nivåer. Men i stedet for å presse seg, løper kenyanerne ”med overskudd”, slik at

de har energi til å fortsette – selv når treningen er unnagjort. Hvis du vil ha fullt utbytte av terskeltreningen, er det viktig at du har en følelse av at du ikke ville hatt problemer med å løpe en kilometer ekstra i terskeltempo når du har avsluttet treningen.



FARTSLEK

En mindre strukturert runde med intervalltrening der du vekselvis trener rykk og jogger rolig. Du løper på følelsen og styrer selv når du vil jogge og når du vil rykke. Rykkene skal foregå i terskeltempo og være forholdsvis lange – gjerne 5–7 minutter. Løper du kortere rykk, risikerer du å løpe for fort. Fartslek er en glimrende treningsform for mosjonsløpere som lar dagsformen bestemme.



INTERVALLER

Ved terskelintervaller er det et fastlagt forhold mellom pauser og intervalllengde. I motsetning til vanlige intervaller skal pausene være korte og intervallene lange. Løp i 6–10 minutter, og ta pause i en firedel av intervalltiden. Hvis du løper åtte minutter i terskeltempo, skal pausen være på to minutter. Intervallene gir god trening for løpere som foretrekker litt mer struktur i treningen.



PROGRESSIV TRENING

Kenyanerne elsker progressiv trening, der de på turer over åtte til 15 km øker tempoet gradvis. Her innleder man treningen med å jogge, for så å øke tempoet for hver kilometer. Den siste halvdel av turen foregår i terskeltempo. Treningen er perfekt for å gi litt uerfarne løpere en bedre tempofølelse, som er et meget viktig verktøy hvis man gjerne vil løpe distanser på over ti kilometer.



TEMPOTURER

Her løper du fem til ti km i terskeltempo. Distansen bestemmes av form og formål med treningen. Det er en klar fordel å jogge et par km først, slik at du er varm. Treningen er perfekt hvis du ikke liker pauser og bare vil løpe fritt. Treningsformen er spesielt godt egnet for løpere som trener til 10 km eller mer.

Slik finner du terskeltempoet

Rent vitenskapelig dekker begrepet terskeltempo den farten du skal løpe med like før melkesyren gjør seg gjeldende i musklene. Vil du finne det helt nøyaktige terskeltempoet, må du en tur i laboratoriet. Men det finnes også andre og enklere metoder for å fastsette terskeltempoet.

Pulsmetoden

Terskeltempoet har en intensitet som tilsvarer 75–90 prosent av maxpuls. Jo bedre formen er, desto høyere puls har du før melkesyren oppstår. Finn maxpuls ved å løpe 3–4 km i friskt tempo. Løp deretter 1000 meter så fort du kan, og mål pulsen.

Timetesten

Det maksimale tempoet du klarer å holde i én time, tilsvarer erfaringsmessig terskeltempoet.

5 km-testen

Kjenner du din beste tid på 5 km, kan du beregne terskeltempoet ved å finne km-tempoet på femkilometeren og legge til 20 sek. Bruker du 25 min på 5 km, er terskeltempoet 5 min og 20 sek per km.

Snakketempo

Dette er den enkleste metoden for å finne terskeltempoet. Løp i et tempo som er så høyt at det er mulig, men problematisk å holde i gang en samtale.

Så mye skal du trene i terskeltempo

Terskeltreningen er **IKKE LIKE HARD SOM INTERVALLTRENINGEN**. Men den tar lengre tid.

Kenyanerne løper 30–40 prosent av den ukentlige løpedistansen i terskeltempo. Løper du 25 km i uken, skal du altså løpe ca. 10 km som terskeltrening. Du velger selv om du foretrekker intervaller, tempoturer eller en

annen treningsmetode. Likevel er det en god idé å veksle mellom de forskjellige treningsformene. De siste 6–8 ukene frem mot en konkurranse kan du med fordel konsentrere deg mer om tradisjonell intervalltrening.

Den ene uken		Den andre uken	
Dag 1	Fartslek. Løp mellom 20 og 25 minutter i terskeltempo fordelt på fire til syv rykk. Husk tilstrekkelig oppvarming.	Dag 1	25–30 minutters tempo-løping i terskeltempo. Husk å varme opp.
Dag 2	Progressiv treningstur på 35 minutter. Løp første halvdel i økende tempo. Løp den siste delen i terskeltempo.	Dag 2	Tre til fire ganger åtte minutters intervaller med to minutters pause. Husk oppvarming.
Dag 3	Lang, rolig tur på 45–60 minutter.	Dag 3	Lang, rolig tur på 45–60 minutter.