

KORT OG GODT

Kort er godt. I hvert fall når det gjelder intervalltrening. Kort-kort-intervaller er en ny treningsform som vil **LØFTE FORMEN TIL NYE HØYDER**. Intervallene er svært allsidige. De kan brukes hele året og av alle løpere, også av deg som ikke er vant til intensiv trening.

Kort-kort er navnet på en ny og svært anvendelig form for intervalltrening. Navnet viser ganske enkelt til lengden på intervallene, som til manges glede er kort, og til pauselengden, som til manges ergrelse også er kort. Det mest benyttede kort-kort-intervallet er 400 meter med ett minuts pause mellom hvert intervall, men treningsformen finnes også i en rekke andre varianter. Kort-kort-intervallene er et fantastisk verktøy for å løfte formen og løpingen,

uansett hvilket nivå du befinner deg på i dag. Det er likevel avgjørende at du griper det riktig an og ikke begår den opplagte og høyst naturlige feilen med litt for korte intervaller og litt for mange pauser.

Perfekt for begynnere

Kort-kort-intervallene er en perfekt introduksjon til intensiv trening for deg som ikke er vant til intervalltrening. De korte intervallene gjør trainingen overkommelig, samtidig som du kan presse tempoet i

forhold til ditt normale tempo. Og selv om hvert intervall er kort, vil du raskt tilbakelagge en ganske lang distanse i et langt høyere tempo enn du ellers ville vært i stand til. Og det er det som teller når alt kommer til alt og formen blir bedre. Hvis du alltid trener i det samme jevne tempoet, er det en betydelig mengde muskelfibre som aldri vil utvikle seg. Kort-kort er en vekker som aktiverer langt flere muskelfibre og en større del av energisystemet enn en rolig løpetur.



DET ER HARDT! Derfor må du sørge for grundig oppvarming og et godt proteinrikt måltid etter treningen. Husk også god restitusjonstid. I starten bør du bare trene på denne måten én gang i uken.

PULS ELLER TEMPO?

Begge deler er vanskelige å styre treningen etter. De korte intervallene gjør at pulsen ikke rekker å stige kraftig og derfor heller ikke avspeiler intensiteten. GPSen kan også være upresis, da fartsmålingen kan variere kraftig i starten av et intervall og over en kort strekning. Løp på følelsen.

DERFOR!

• SUPEREFFEKTIVT

Du får et enormt formløft på rekordkort tid.

• OVERKOMMELIG

Gjør at de ellers ganske uoversiktlige intervallmeterne går som en lek.

• ALLSIDIG

Styrker løpeteknikken og er avgjørende for å finne årets formtopp.

Det sier seg vel egentlig selv at tempo og kondisjon får et kraftig løft med denne treningsformen. Det som derimot kommer overraskende på de fleste, men som er grundig dokumentert, er det faktum at en rekke faktorer som øker utholdenheten, også blir betydelig bedre.

En annen fordel ved intervaller av denne typen er allsidigheten. Løpes de om vinteren, vil det gjerne være med fokus på å forbedre teknikken og sørge for å holde tempo og kondisjon oppe gjennom en

periode med tung grunntrening.

Skjerper formen

Likevel er det enda bedre å bruke kort-kort-intervaller når sesongen nærmer seg og du for eksempel skal prestere under et mosjonsløp. Her vil vi helst vekke alle muskelfibrene til live og holde dem sterke og veltrente til under de store slagen. Bare i perioden like før konkurransen

er kort-kort-intervaller mindre egnet.

Her bør du i stedet satse på lengre intervaller med lengre pauser.

Du kan trene kort-kort-intervaller nær sagt hvor som helst. Alt som skal til, er en strekning på 200–400 meter. Har du muligheten til det, bør du selvfølgelig vekke travhesten i deg og løpe der forholdene ligger best til rette for slikt, nemlig på en 400 meter lang idrettsbane. □

5 KORTE INTERVALLER

KORT-KORT-INTERVALLER KAN GJØRES PÅ MANGE MÅTER avhengig av temperament og målet med treningen. Løp gjerne intervallene på en idrettsbane, hvis du har muligheten.

10 X 400 METER

1 MIN PAUSE MELLOM HVERT INTERVALL

HVA: En enkelt intervalløkt som egner seg for deg som vil løpe 5 eller 10 km.

HVORDAN: Intervallene skal løpes på syreterskelen. Det betyr at det skal være hardt, men uten at melkesyren eksploderer i hele kroppen. Tempoet vil tilsvare 5- eller 10-km-tempo, alt etter rutine og hvor du er i sesongen.

HVORFOR: De 400 meterne er passe langt til at du får tid til å bygge pulsen relativt høyt opp under intervallet, og du vil i begrenset grad klare å hente deg inn igjen under pausen. Det gjelder å presse seg jevnt og kraftig, men uten å treffe rødmerkingen for tidlig, da du i så fall vil kunne miste mye tempo og utbytte på de siste intervallene.

5 X 1 KM

1 MIN PAUSE MELLOM HVERT INTERVALL

HVA: Her er vi over i en annen kategori, og intervall-distansen er relativt lang i forhold til pauselengden.

HVORDAN: Intensiteten skal hele tiden ligge like under eller på syreterskelen. Du skal altså kunne kjenne begynnende melkesyre i beina, men uten at det får mulighet til å eskalere underveis. Løpes i

10-km-tempo eller litt saktere.

HVORFOR: En super løsning for å få bedre kvalitet på hverdagstreningen, uten store omlegginger. I stedet for å løpe 10 km i jevnt tempo, løper du 3 km oppvarming fulgt av 5 x 1 km med 1 min pause og 2 km nedtrapping. Utbyttet vil være langt større!

5 X (4 X 200 M)

30 SEK PAUSE MELLOM HVERT INTERVALL OG 3 MIN PAUSE MELLOM HVER SERIE

HVA: En noe mer komplisert økt der du løper 200-m-intervaller med 30 sek pause mellom hvert. Etter intervallene tar du en pause på 3 minutter. Dette gjør du fem ganger. Spesielt egnet for 5-km-løpere.

HVORDAN: Nå skal du gi full gass. Her skal du virkelig

gi alt, slik at du må kjempe for å holde farten oppe under det siste intervallet i hver serie.

HVORFOR: Et oversiktlig intervall der den korte distansen gjør det mulig å holde ekstra høy fart. Derfor er økten perfekt når formen skal ha det siste løftet.

3 X (5 X 300 M)

45 SEK PAUSE MELLOM HVERT INTERVALL OG 3 MIN PAUSE MELLOM HVER SERIE

HVA: Nok en treningsøkt som er bygd opp som en serie, og som passer perfekt på en idrettsbane. 300 m raskt (1 langside + 1 sving + 1 langside). Velegnet for 5- og 10-km-løpere.

HVORDAN: Løpes på syreterskelen i 5-km-tempo eller litt raskere.

HVORFOR: Ligner på 10 x 400 m som beskrevet over, men den kortere distansen og inndelingen i serier gjør at økten virker mer overkommelig for mange, ikke minst mentalt. Det er ofte nøkkelen til å få løftet kvaliteten på treningen det nødvendige trinnet.

UT-HJEM

HVA: En variant av kort-kort-intervaller som er så god at den fortjener spalteplass. Og her kan man godt løpe andre steder enn på bane.

HVORDAN: Løp første halvdel av intervallet i målset-

tingstempo for din favoritt-distanse. Snu og ta en kort pause på 30–60 sekunder, og løp tilbake til start i et høyere tempo. Dette gjentas gjerne 4–5 ganger. Kan gjøres i utallige varianter, men

distanser på 500–1500 meter er passe.

HVORFOR: En særdeles effektiv økt som flytter både mentale og fysiologiske grenser. Det venner deg til å løpe i målsettingstempo, samtidig

som akselerasjonen til et høyere tempo får kroppens energisystemer til å jobbe ekstra hardt. Mentalt gir det et stort overskudd når man akselerer gjentatte ganger fra målsettingstempoet.

GRUPPETRENING.

Kort-kort-intervaller er godt egnet når man løper to eller flere sammen. De korte intervallene gjør nemlig at det ikke blir for stor spredning i feltet. Løper man i serier, vil hele gruppen dess-uten være samlet i de lange pause-ene, og det er jo hyggelig!

NÅR?

Kort-kort-intervaller er allsidige økter som kan trenes det meste av året. Om vinteren må farten reduseres. Det kompenseres du for ved å løpe flere ganger. Her gjelder det å løpe mange kilometer med halvhard intensitet. Om våren skal farten opp for å øke det samlede presset på systemet. Bare i de siste månedene før sesongmålet er kort-kort-intervallene uegnet. Her bør du trene intervaller med lange pauser for å oppnå maksimal intensitet.

HVOR?

Idrettsbanen er det opplagte stedet for kort-kort-intervaller. Banen er oversiktlig, og underlaget er perfekt til et høyt løpetempo. Men man kan også løpe andre steder. En vei med litt stigning kan være interessant; spurter i lett motbakke er særdeles effektivt. Du kan godt løpe nedover, men gjør det kontrollert og med fokus på riktig teknikk.