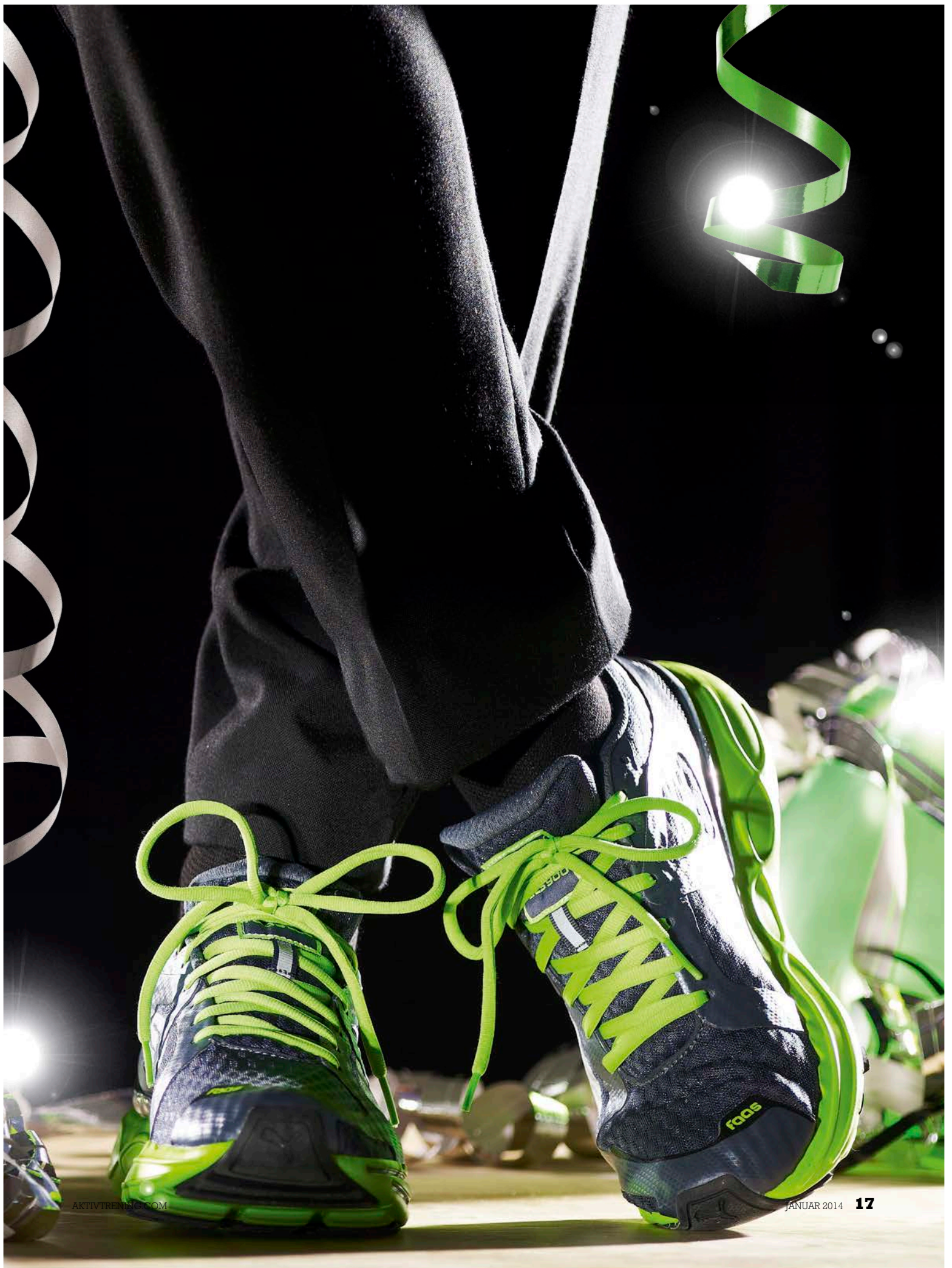




Slik lykkes du med løpeforsettet

Nytt år, nye mål. **DET ER TID FOR Å FINPUSSE AMBISJONENE OG DEFINERE HVA DU ØNSKER Å OPPNÅ I 2014.** Vil du løpe lenger eller fortere? Eller bare få mer tid til å trene? Vi har satt sammen tolv løpeforsetter og viser hvordan du holder dem.





AKTIVTRENING.COM

JANUAR 2014 **17**

Jeg vil gjerne løpe fortere

Nøkkelordene er kvalitet og variasjon. Løper du alltid i samme tempo, vil formen raskt stagnere.

Slik gjør du:

- Intervaller én gang per uke vil øke oksygenopptaket og gi bedre kondisjon. Husk å variere antallet og lengden på intervallene i takt med formfremgangen. Pass også på at du løper alle intervallene like fort.
- Løp tempoturer én gang per uke. Løp 10–20 min i høyt tempo (80–90 prosent av makspuls) der du kun kan snakke i korte setninger.
- Prøv intervallløpingens ustrukturerte fetter, fartslek. Gi gass i bakkene eller mellom lyktestolpene. Du kan lese mer på:

► aktivtrening.com/lop-fort

Jeg vil inspireres og lære mer om løping

Det vrirler av motiverende og informativ litteratur om løping. Prøv Haruki Murakamis "Hva jeg snakker om når jeg snakker om løping" eller "Født til å løpe" av Christopher McDougall. Mer motivasjon finner du her:

► aktivtrening.com/treningsboker

Jeg vil ha mer tid til løpetreningen

I en travel hverdag kan det være vanskelig å finne tid til ukentlige løpeturer, og det er ofte fristende å utsette til "i morgen".

Slik gjør du:

- Først og fremst må du prioritere løpingen. Innse at det er viktig for deg – derfor må det prioriteres like høyt som jobben og andre viktige ting i hverdagen.
- Kjenn deg selv. Hvis du virkelig ikke klarer å komme deg ut etter jobb, så løp om morgenen. Legg frem klær og sko før du legger deg om kvelden, stå tidlig opp

og få en fantastisk start på dagen med en løpetur før familien er ute av dynene. Eller ta med treningsklær på jobb, løp en tur før du spiser lunsj, og få ny energi som du kan leve på resten av dagen.

- Løp gjerne til og fra jobb, til og fra toget, eller når du skal hente barn i barnehagen. Jo mer transport du kan konvertere til løpetrening, desto bedre er det.
- Overvinn deg selv, og dra ut og løp selv om været er kaldt og ufyselig. Det gir følelsen av å kunne mestre alt.

Jeg vil bli flinkere til å presse meg selv og ikke gi opp

Altfor mange løpere har en tendens til å snakke seg selv ned og droppe det siste intervallet når det begynner å gjøre vondt. Men du tåler mye mer enn du tror. Og lærer du å presse deg selv det lille ekstra hver gang, har det enormt mye å si både mentalt og for hva du presterer.

Slik gjør du:

- Først og fremst gjelder det å jobbe med egne holdninger. Når du løper med syre i beina, skal du så å si omfavne smerten i
- stedet for å fortelle deg selv hvor vondt det gjør. Gjenta for deg selv: "Jeg kan, jeg skal, jeg kan ...". Løper du mosjonsløp, kan du se på dem du tar igjen og minne deg selv på at de har det langt vondere enn deg. **Når du virkelig ikke orker mer, gir du det aller siste mens du teller ned fra 10-9-8-7 ...**
- Finn en partner å løpe sammen med. Det er lettere å presse seg hvis man konkurrerer eller løper sammen med andre.

Jeg vil gjerne løpe lenger

- Meld deg på et løp senere på året. Det er alltid motiverende å ha noe å trene frem mot.
- **Lag en langsiktig plan, og bruk 6-16 ukers trening - avhengig av formen og hvor langt du må løpe for å innfri målet ditt.**
- Kretsløpet blir fort vant til lengre distanser, men sener og ledd trenger lang tilpasningstid. Vær tålmodig, og ikke øk distanse og intensitet på én gang.
- Tidligere sa man gjerne at man ikke skal øke treningsmengden mer enn ti prosent per uke. Selv om flere undersøkelser den siste tiden har sådd tvil om dette, er det fortsatt en god tommelfingerregel som sørger for at du ikke overdriver treningen. Følg eventuelt denne:

► aktivtrening.com/halvmaraton-program

Jeg vil supplere løping med alternativ trening

Du behøver ikke å gå helt i stå bare fordi du skal ha en løpefri dag. En rask spasertur, spinning, sykling, svømming eller kjer-netrening er glimrende løsninger for å få mosjon, uten at du behøver å belaste kroppen eller forsømme restitusjonen av de slitne løpemusklene.

Jeg vil gjerne gå ned i vekt

- Hvis du ikke løper i mer enn en time av gangen, trenger du ikke energitilskudd underveis. Vil du gå ned i vekt, kan du med fordel også droppe restitusjonsmåltidet etter trening eller holde det ganske kalorilett.
- **Løpere trenger drivstoff før treningen, men unngå næringsfattig hvitt brød, og spis heller fullkorn, grønnsaker eller grovere produkter.** Spiser du mye fiber, må du gjøre det i god tid før trening, slik at du får tid til å fordøye alt det grove.
- Selv om løping er en effektiv treningsform, er det primært ved omlegging av kosthold at man oppnår store vekttap. Løping er likevel en glimrende hjelp som øker forbrenningen, også etter trening.
- Drikk vann! Både før trening, om mulig under trening og i særdeleshet etter trening. Det slukker tørsten og er helt kalorifritt.
- Finn motivasjon i vekten. Hver kilo du går ned gjør deg 2–3 sekunder raskere per km. Vekttap er en svært effektiv vei til raskere løping.

Jeg vil unngå skader

Skader er løperens fiende nummer en. De er vanskelige å unngå og rammer nesten alle, før eller siden. Heldigvis kan du gjøre mye for å komme dem til livs.

Slik gjør du:

- **Bryt monotonien, og varier alt fra tempo til distanse og underlag.** Ved rask løping vil du for eksempel gjerne lande lenger frem på foten, mens du har et helt annet ledes løpemønster på lange turer i moderat tempo. Du sliter også betydelig mindre på kroppen hvis du kommer vekk fra harde fortau og landeveier og

i stedet løper i mer ujevnt og bakket terreng som skog, eng, sandstrand, park eller grus.

- Tren svake sider. Har du vondt i akillesenen eller sliter med ryggproblemer, kan du gjøre målrettede øvelser. Kjerne- trening, der du styrker kroppens kjerne- muskulatur rundt hofter, rygg og brystkasse, er også et godt tips.
- Kroppen reagerer forskjellig på ulike typer trening den utsettes for. Lytt til kroppen, og husk å gi den en pause.

Jeg vil ha mer kjernetrening

En sterk kjernemus- kulatur er en av de beste måtene å fore- bygge skader på.

Slik gjør du:

Dropp situp-øvelsene og gå direkte til de mest effektive øvelse- ne for løpere, som planken, knebøy og utfall. Øvelsene finner du her:

► aktivtrening.com/planken

Jeg vil sette ny pers

Åpenbart et av de mest populære nyttårsforsettene. Det er ingenting som motiverer mer enn utsikten til en ny personlig rekord.

Slik gjør du:

- Finn frem løpskalenderen, og velg ut 1–2 løp som du vil satse på senere på året. Følg et treningsprogram, bygg opp formen grundig, og fokuser på å styrke dine svakere sider. Tren målsettingstempo, slik at det sitter som det skal.
- **Har du kommet litt opp i årene, er det viktig å erkjenne at det blir vanskelig å slå rekorden fra da du var 25. Sats i stedet på andre distan- ser, eller sats på å sette nye og aldersjusterte rekorder.** Les mer her:

► aktivtrening.com/korrigert-sluttid



Jeg vil ha det beste utstyret

Løper du mange kilometer hver uke, er det smart å ha flere par sko å bytte mellom. Siden beina dine er forskjellige og det ikke finnes to par like sko, blir også belastningen forskjellig fra løpetur til løpetur. Kjøp gjerne også et par terrengsko og lette konkurransesko til intervaller og korte mosjonsløp.



Jeg vil gjøre løpingen mer lystbetont

Belønn deg selv, gjør maksimalt ut av turene og utvid komfortsonen. Det er mange måter å bevare løpegleden på.

Slik gjør du:

- Kjenn dine begrensninger. Hater du å løpe langs veien, så løp alle turene i skogen, i parker og lignende steder.
- Oppgrader løpegarderoben, og nøy deg ikke med halvgodt utstyr. Bruk terrengsko i skogen og konkurransesko til intervalltrening, og kjøp en god myk skalljakke til vintertreningen. Nytt utstyr holder moralen oppe.
- Sett deg hele tiden nye mål og ikke nødvendigvis bare om å løpe fortere. Meld deg på mange forskjellige løp i inn- og utland, der du utfordrer både distanse og teknikk.

