

Kortere treningstid, bedre resultater

NY
FORSKNING
AKTIV TRENING
2014

SPURT DEG I TOPPFORM

FORDELER VED SPURTTRENING

- Reduserer antall kilometer til en tredel.
- Begrenser treningstiden til det halve.
- Øker kondisjonen med 3-4 prosent for veltrente, og mer for moderat trente.
- Forbedrer tempokjøring med 3-4 prosent.
- Øker spurtevnene.
- Styrker hjertet.

Koner/samboere setter pris på den reduserte treningstiden, og gutta jubler over bedre prestasjoner. Bytter du ut de lange landeveisrittene med korte, intense økter, **kan du heve sykkelprestasjonene** mange nivåer, ifølge helt ny forskning.

Team Bangsbo sitter litt bort-gjemt i en kjeller på universitetet i København. Her har forskerne arbeidet i mange år med å ta muskelbiopsier fra lårene på glade mosjonister som de har presset til bristepunktet på tredemøller og treningssykler. Hensikten har vært å måle effekten av høyintens spurttrening hos folk som normalt beveger seg i rolig tempo, og resultatene har gitt gjenlyd blant forskere og idrettsutøvere verden over. Hittil har teamet påvist enorm effekt på både moderat trente løpere, veltrente løpere og fotballspillere, som alle har blitt bedre ved å redusere treningsmengden og erstatte de rolige treningsøkten med harde spurter. Nå er turen kommet til sykkelrytterne. Og det samme viser seg her: Også de presterer bedre etter åtte uker med hard trening. I forsøkene har sykkelryttere økt kondisjonen med 3–4 prosent og prestasjonen på en 20-kilometers enkeltstart med 1,5 minutter, og de har blitt bedre til å kjøre gjentatte spurter.

– De har ganske enkelt fått større motor og kan holde høyere gjennomsnittsfart i et gitt tidsrom. De blir også mindre slitne og kan yte mer når vi utsetter dem for gjentatte spurter. Det siste er en fordel i sykkelritt, der man må lukke hull, gå i brudd og spurte om seieren, sier Thomas Gunnarsson, en av forskerne bak den nye studien.

Ryttere i toppform

Studien er ekstra bemerkelsesverdig fordi den er foretatt på veltrente sykkelryttere – erfarne menn med et gjennomsnittlig kondisjonstall på 60 (en normal mann ligger på rundt 42) og en ukentlig treningsmengde på 250 km. Og det er langt vanskeligere å oppnå effekt hos dem som allerede er vant til å trene.

Selv om spurttreningen er effektiv og kan anbefales uforbeholdent til ambisiøse sykkelmosjonister, er dette mentalt hard trening som krever stor disiplin. Derfor er det lurt å trene sammen med andre, slik at man kan presse hverandre.

– Vi har måttet sette opp ganske stramme rammer for prosjektet for å få resultater som er gode nok til å måle etter, sier Thomas Gunnarsson, og fortsetter med gode nyheter til mosjonistene:

– Det er mye som tyder på at man også kan få stor effekt av litt mer ustrukturert spurttrening. Mest av alt handler det om å presse kroppen opp i et tempo den ikke er vant til. □



MENTALE TIPS

- Tren med andre. Presset fra andre får deg til å yte langt mer.
- Tenk deg at du spurter mot mål, jakter på en utbryter, stikker av fra feltet ... eller finn andre bilder som fungerer for deg.
- Del opp treningen. Ta gjerne litt energidrikk etter hver tredje spurt, eller gi deg selv ett minutt ekstra pause etter hver tredje spurt.
- Forbered deg på treningen. Lad opp mentalt hjemme eller under oppvarmingen.

**PERFEKT
FOR DE
AMBISJØSE**

SLIK TRENER DU EFFEKTIVT

Spurttrening kan brukes strategisk et par ganger i året når du ønsker å løfte formen, for eksempel med en periode på 6–8 uker om våren og sensommeren før et eventuelt mosjonsritt. **Da møter du konkurransesongen i toppform.**

I forskningsstudien trente rytterne spurter i 8 uker. De droppet all annen trening i perioden og kjørte i stedet 4 treningsøkter i uken fordelt på 2–3 sprintøkter og 1–2 kondisjonsøkter.

Intervalløktene besto av 12 spurter à 35–40 sekunder i motbakke. Mellom hver spurt syklet rytterne rolig i 4–5 minutter.

Kondisjonsøktene besto av 4–5 x 2 kilometer intervaller, som ble kjørt på 90 prosent av makspuls. Pausene mellom intervallene var på 1,5–2 minutter. Hver trening ble innledet med 10–15 minutter oppvarming og avsluttet med 10–15 minutter nedtrapping.

Det er likevel mye som tyder på at du ikke behøver å ta 12 spurter hver gang, men kan nøye deg med 6–8 hvis det passer bedre.

Skjemaet beskriver de to første ukene av treningen og viser strukturen du kan følge.

Hver uke øker du antallet bakkespurter med 2 til du kommer opp i 12 spurter per treningsøkt.

	UKE 1	UKE 2	
FØRSTE TRENING	4 bakkespurter à 40 sekunder. Full gass. 3–4 minutter pause mellom hver. Kan også kjøres som avslutning på en vanlig tur, men kroppen må føles opplagt.	6 bakkespurter à 40 sekunder. Full gass. 3–4 minutter pause mellom hver. Kan også kjøres som avslutning på en vanlig tur, men kroppen må føles opplagt.	8 bakkespurter à 40 sekunder. Full gass. 3–4 minutter pause mellom hver. Kan også kjøres som avslutning på en vanlig tur, men kroppen må føles opplagt.
ANDRE TRENING	4 x 2 kilometer intervaller på flat vei. Ta 2 minutter pause mellom hvert. Kjøres med en intensitet på 90–95 prosent av maks. Husk minst 15 minutter oppvarming.	4 x 2 kilometer intervaller på flat vei. Ta 2 minutter pause mellom hvert. Kjøres med en intensitet på 90–95 prosent av maks. Husk minst 15 minutter oppvarming.	4 x 2 kilometer intervaller på flat vei. Ta 2 minutter pause mellom hvert. Kjøres med en intensitet på 90–95 prosent av maks. Husk minst 15 minutter oppvarming.
TREDJE TRENING	4 bakkespurter à 40 sekunder. Full gass. 3–4 minutter pause mellom hver. Kan også kjøres som avslutning på en vanlig tur, men kroppen må føles opplagt.	6 bakkespurter à 40 sekunder. Full gass. 3–4 minutter pause mellom hver. Kan også kjøres som avslutning på en vanlig tur, men kroppen må føles opplagt.	8 bakkespurter à 40 sekunder. Full gass. 3–4 minutter pause mellom hver. Kan også kjøres som avslutning på en vanlig tur, men kroppen må føles opplagt.
FJERDE TRENING	4 x 2 kilometer intervaller på flat vei. Ta 2 minutter pause mellom hvert. Kjøres med en intensitet på 90–95 prosent av maks. Husk minst 15 minutter oppvarming.	4 x 2 kilometer intervaller på flat vei. Ta 2 minutter pause mellom hvert. Kjøres med en intensitet på 90–95 prosent av maks. Husk minst 15 minutter oppvarming.	4 x 2 kilometer intervaller på flat vei. Ta 2 minutter pause mellom hvert. Kjøres med en intensitet på 90–95 prosent av maks. Husk minst 15 minutter oppvarming.
FEMTE TRENING	60 minutter rolig tur.	60 minutter rolig tur.	60 minutter rolig tur.

OBS! Hvis du anser deg som bare moderat trent, kan du kutte ut den femte treningen, redusere antallet bakkespurter i hver økt med 2 og kjøre intervallene med litt lavere intensitet.

**PERFEKT
FOR
BEGYNNERE**

Andre måter å trene spurt på

I studien var treningen ekstremt systematisk, slik den skal være når man driver med forskning. Men du kan også få effekt med mindre militant disiplin:

• FARTSLEK

Sykle en tur, og la landskapet styre mengden intervaller. Spurt opp til alle bakketopper, alle veiskilt og alle postkasser. Trill i jevnt tempo mellom hver spurt. Prøv å få til 6–12 spurter i løpet av en treningsstur.

• 10-20-30

Etter oppvarming triller du rolig i 30 sekunder, så 20 sekunder aksele-rasjon og 10 sekunder der du gir alt. Gjenta syklusen 5 ganger, trill i 5 minutter, og kjør ytterligere 5 x 10-20-30. Denne spurttreningen er optimal å gjøre på spiningsykel.

• SPURT

Kongedisiplinen innen banesykling kjøres på landeveien med en eller flere treningspartnere. Avtal et målpunkt 500–1000 meter lenger frem. Start med helt rolig sykling. Deretter lurer dere på hverandre til én åpner spurten, og de andre følger med. Sats på 6–10 spurter i løpet av en treningsstur.