

Guide til

PANIKK- TRENING!

– tretrinnsrakett som redder mosjonsløpet

Du meldte deg på et mosjonsløp i rent overmote for lenge siden. Problemet er bare at du har "glemt" å trene, og nå nærmer dagen seg. Hva gjør du? **Heldigvis er det ikke for sent å komme i gang. Her får du det perfekte panikktreningsprogrammet.**

Uæhh! E-posten smeller inn. Påminnelsen om at 5- eller 10-kilometeren du har meldt deg på, bare er noen få uker unna. Det virket så riktig da du gjorde det, men det gjør det ikke nå! Det er nemlig det altoverskyggende problemet at du absolutt ikke har fått trent som du hadde tenkt ... hvis du da har trent i det hele tatt. Men ta det helt med ro. Det er ikke for sent å

rette opp formkurven. Men det krever at du kommer i gang i dag. Ikke i morgen. Du har nemlig ingen tid å miste. Og det krever også at du går smart til verks og ikke bare løper ut og gir deg i kast med 10 x 1000-metersintervaller – og blir skadet med det samme.

Her får du en effektiv tretrinnsrakett som redder løpsdagen. Første punkt er avklaringen. Hvor står du akkurat

nå? Er formen så dårlig at du må starte fra bunnen, eller finnes det et snev av grunnform langt der inne? Når du vet hvor du står, begynner treningen, som handler om å få best mulig utbytte på den tiden du har. Sist, men ikke minst må du trappe ned smart de siste dagene og forberede deg mentalt. Følger du guiden, kan du fortsatt rekke å stille på startstreken med trøkk i bena. □



1. TRINN

AVKLARING

Før du snører på deg løpeskoene i vill panikk og kaster deg ut i dødsintervaller, bør du trekke pusten og finne ut hvilken tilstand du er i. Hvor mye trening tåler kroppen og lungene akkurat nå? Er du helt i dvale, småsover du bare eller har du faktisk fått trent litt, men bare ikke så målrettet som du hadde tenkt?

Formtest

Svaret kan du heldigvis få med en enkel formtest. Og her er coopertesten et supert verktøy. Først varmer du godt opp, og deretter går det ganske enkelt ut på å se hvor langt du klarer å løpe på 12 minutter.

Det beste er å gjøre testen på en 400-meters friidrettsbane. Alternativt kan du løpe med gps-klokke på en strekning uten hindringer. Har du tatt testen før, vet du kanskje hvor fort du normalt løper. Ellers kan du få fasiten her: aktivtrening.com/coopertest. Deretter må du bestemme deg for om du bare har tenkt å komme gjennom, eller om du vil prøve å oppnå en god tid.



"Er det en fugl? Er det et fly?"
Ok, du er kanskje ikke Supermann, men du kan fint hente frem skjulte superkrefter langt der inne.



2. TRINN

TRENING

Nå vet du hvor du står, og det er ingen vei tilbake. Ingen flere unnskyldninger. Nå skal det trenes! Nedenfor finner du to forskjellige programmer. Det ene er for deg som starter nesten fra null. Det andre er for deg som har litt grunnform og kan gå litt fortere frem. Hvis du har tatt i skikkelig og like

DU HAR LITT GRUNNFORM, MEN DET ER STORT ROM FOR FORBEDRING

DAGER	8-6 UKER IGJEN	6-4 UKER IGJEN
TRENING 1	20-30 min vanlig løping	30 min PR
TRENING 2	25 min PR	25 min vanlig løping
TRENING 3	15 min FL (1-2 min P) + O/N	3 x 1 km (2 min P) + O/N

DU STARTER NESTEN FRA NULL OG HAR STORT ROM FOR FORBEDRING

DAGER	8-6 UKER IGJEN	6-4 UKER IGJEN
TRENING 1	20 min gå/løp	25 min gå/løp
TRENING 2	20 min gå/løp	25 min gå/løp (intensivt)
TRENING 3	Alternativ trening	Alternativ trening



godt meldt deg på en halvmaraton, altså 21 kilometer, kan du med fordel følge de samme programmene, men legg gradvis til flere minutter på den vanlige turen, slik at du arbeider den opp fra 20-30 minutter til 60-90 minutter, alt etter utgangspunkt og ambisjonsnivå.

4-2 UKER IGJEN

30 min U-H

30 min vanlig løping

4 x 1 km (2 min P) + O/N

4-2 UKER IGJEN

30 min gå/løp

30 min gå/løp (intensivt)

Alternativ trening

FORKORTELSER

PR Progressivt. Øk farten gradvis.

FL Fartslek. 15 min improvisert tempo-løping. Løp etter nivået ditt. Jogging i 1-2 min mellom hver raske sekvens.

P Pause. Gange eller helt rolig jogging.

O/N Oppvarming/nedtrapping.

U-H Ut og hjem-rute. Løp rolig på første halvdel og fort på andre.

Gå/løp Veksle mellom de to etter nivå og overskudd. Løp gjerne rolige, men litt lengre sekvenser.

Gå/løp (intensivt) Veksle mellom de to etter nivå og overskudd. Løp gjerne i korte, men raske sekvenser.

Alternativ trening 30-60 min, f.eks. sykling el. crosstrening. Pulsen skal opp.

3. TRINN

FINPUSS

De siste ukene før løpet kan du ikke forbedre formen så veldig mye. Men du kan faktisk vinne mye tid bare ved å velge smarte løsninger i de siste forberedelsene.

Kutt ned på treningen

Det er ingen vits i å trene ekstra hardt i de siste 1-2 ukene for å hente inn det siste. Da oppnår du bare å stille med tunge ben og flatt batteri på startstreken. Nøkkelen når du skal trappe ned er at du opprettholder frekvensen og kvaliteten på treningen, men gradvis kutter ned på turene. Skal du løpe 5 eller 10 kilometer, holder det med 7-10 dagers nedtrapping. Skal du løpe halvmaraton, bør du bruke 10-14 dager.

Spis og drikk riktig

Så sant du lever noenlunde sunt i hverdagen, behøver du ikke å endre noe i opptakten. Unngå store pastaorgier eller å drikke litervis med vann. I stedet sørger du for å spise en god blanding av protein og karbohydrat etter treningen. Den reduserte treningsmengden kombinert med uendrede matvaner gi deg et lite energioverskudd som er rikelig til å lade opp kroppen litt ekstra.

Finpuss den mentale muskelen

Det er ikke nok å stille frisk og sterk på startstreken. Du må også være klar rent mentalt, for hjernen er en viktig medspiller. Under den siste delen av løpet kan det bli tungt, og da er det viktig å være forberedt og ha positive tanker å ty til. Tenk på familien, god mat og belønningen som venter etter løpet, og bruk det som ekstra drivstoff.

