

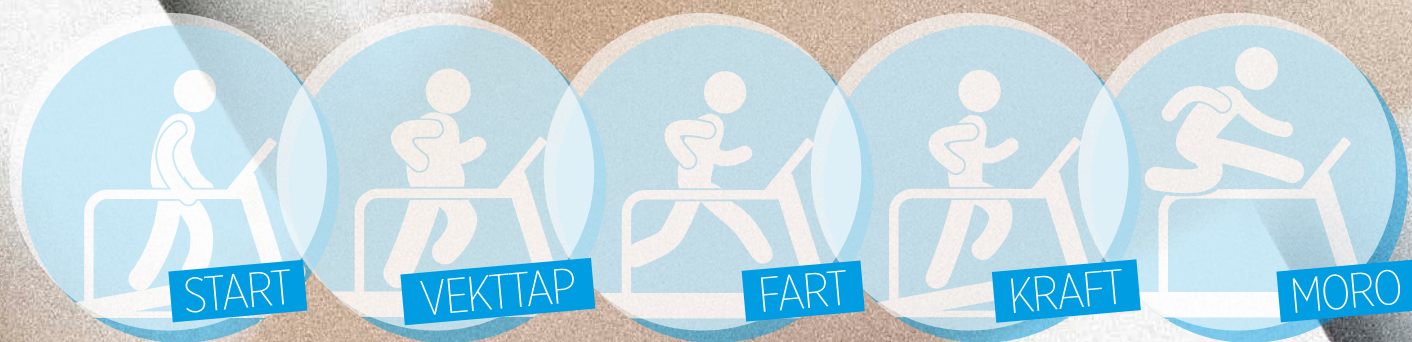
TEMA:
INNETRENING

Flytt løpetreningen innendørs

FEM TURER PÅ MØLLA

26 OKTOBER 2014

AKTIVTRENING.COM



Løping på tredemølle er absolutt ikke så ensformig som det ser ut. Du har massevis av muligheter, for eksempel intervaller, motbakkeløp, langkjøring eller finjustering av konkurransetempoet.

Uansett behov, nivå og ambisjoner får du morsom kvalitetstrening i hver økt.

Her er fem programmer som krydrer møllevet og garantert får deg i bedre form. » » »

FRITT VALG PÅ BÅNDET

Det geniale ved tredemøllen er at du kan skreddersy treningen etter behov og lyst hver gang. Og det behøver ikke bli kjedelig, for du har utallige variasjonsmuligheter bare ved å klikke på displayet. **Her er fem morsomme og varierte løpeøkter som du kan plukke fra** når du vil ha målrettet trening.



ØKT

1

MÅL:
START
OPP

PASSER FOR: Deg som trener deg opp igjen etter en pause, er (små)skadet eller fersk som løper.

TRENINGEN: Sett møllen på en tempo du kan klare med rask gange. Til gjengjeld setter du stigningen på maks (12-20 grader).

» Avhengig av nivå går du i 5-7 minutter om gangen med kraftig stigning. Ta pause etter behov.

UTBYTTE: Løping kan være svært belastende på grunn av støtene som sendes opp gjennom

ben og kroppen hver gang du lander. Når man går, blir belastningen langt mindre, og derfor kan gange være fint for både begynnere og dem som vil trene seg opp etter en skade. **Den sterke stigningen gjør at musklene må jobbe hardt for å løfte kroppen opp mot tyngdekraften.** Det gjør at pulsen fyker i været uten at kroppen belastes nevneverdig. Til gjengjeld styrker du muskulaturen i bena og får kretsløpet til å jobbe.



ØKT

2

MÅL:
VEKT-
TAP

PASSER FOR: Deg som gjerne vil løpe av deg noen kilo.

TRENINGEN: Hold lav, jevn intensitet. Avhengig av nivå kan du løpe alt fra 15 til 100 minutter. Sørg for å gjennomføre treningen med stort overskudd. Du skal ikke løpe fortere enn at du lett kan føre en samtale.

UTBYTTE: Ønsker du å bli kvitt noen kilo, er oppskriften enkel: Løp med lav intensitet. Noen vil kanskje hevde at det er bare å gi bønn gass for å forbrenne

energien så raskt og effektivt som mulig. Men det har faktisk vist seg at appetittreguleringen kan lure deg, for trening med høy intensitet gjør deg rett og slett mer sulten. Ved å løpe med ganske lav intensitet stimulerer du ikke appetitten i samme grad. Derimot forbruker du energi på en smart måte, og etterpå slipper du å gå i fellen med å spise like mye som du har forbrent – eller mer.



ØKT

3

MÅL:
MER
FART

PASSER FOR: Deg som vil bli bedre til å holde jevnt høy fart. Det er blant annet ideelt som trening under de siste ukene før et morsjonsløp.

TRENINGEN: Her kjører du lange intervaller med jevnt høy fart. Intensiteten bør ligge på 90-95 prosent av maks, som svarer til konkurransefarten din på 10 kilometer eller fortere. Prøv for eksempel:

- » 4-6 x 1 km med 1-2 minutter pause
- » 2-3 x 2 km med 2-3 minutter pause
- » 3-2-1 km med 3 minutter pause mellom

UTBYTTE: Med disse intervallene trener du evnen til å holde farten oppe over lang tid – og eventuelt bli raskere. Husk at tempoet skal være jevnt i hvert intervall. Start heller litt forsiktig på det første intervallet, slik at du ikke går tom, og øk eventuelt farten etter hvert. **På tredemøllen har du mulighet til å holde helt jevn fart, noe som er vanskelig ute i det fri.**



ØKT

4

MÅL:
MER
KRAFT

PASSER FOR: Deg som gjerne vil ha mer kraft og fart i bena.

TRENINGEN: I denne økten vil du kjenne melkesyren, for nå tar du frem det du har. Til gjengjeld får du resultater.

- » Sett hellingen på 2-8 grader, og gi alt du har i intervaller à 30 sekunder til 4 minutter.
- » Veksle mellom følgende variasjoner: mange korte spurter (for eksempel 10 x 1 minutt med 5-8 grader), færre, men lengre intervaller (for eksempel 4 x 4 minutter med 2-3 grader) og en effektiv blanding, for eksempel vekselvis 2 minutter med 3-6 grader og 30 sekunder med 6-8 grader.



Hva har du lyst til å trene i dag? Tredemøllen gir deg fritt valg på alle hyller. Prøv en av disse fem målrettede øktene.

UTBYTTE: Denne økten er super hvis du liker å ta deg helt ut og kjenne svetten renne.

Treningen er ganske eksplosiv og gir god styrke i bena. Du trener også evnen til å ligge helt på melkesyretersekelen. Stigningen gjør at du får skånsom trening sammenlignet med løping på flat vei. Husk å varme godt opp, og tilpass økten etter nivå og målsetning. Trapp rolig ned til slutt.

ØKT

5

MÅL:
MER
MORO


PASSER FOR: Deg som ønsker komme ut av den vanlige rutinen.

TRENINGEN: Egentlig er dette en kombinasjon av de fire andre treningsøktene. Nøkkelen er variasjon der du veksler mellom lange tempobiter, korte bakkespurter, rolig jogging og rask gange med kraftig stigning. For eksempel slik:

- » 10 minutt rolig løping, jevnt tempo
- » 4 minutter på 90 % av maks
- » 2 minutter pause
- » 2 minutter i moderat hardt tempo, 4 grader stigning
- » 1 minutt pause
- » 1 minutt i moderat eller hardt tempo, 6 grader stigning
- » 1 minutt pause
- » 4 minutter med 90 % av maks
- » 1 minutt pause

- » 2 minutter gange med kraftig stigning
- » 10 minutter nedtrapping

UTBYTTE: Du får masse inspirasjon, super allroundtrening og en treningsøkt som kan skreddersys etter humør, nivå, form og motivasjon. Det handler altså ikke om å følge programmet slavisk, men å skru nivået opp og ned, alt etter hva du føler for. Treningen stimulerer kroppen på en allsidig måte og er optimal hvis du er i gang med grunntrening eller hvis du vil utvikle fysikken litt ekstra og la humøret styre treningen.

FLERE MORSOMME ØKTER PÅ MØLLE:
aktivtrening.com/tredemølle