

Treningsveileder for Varegløpere

Innledning

Løping er i utgangspunktet en svært enkel idrett. Dess oftere du kommer deg ut, jo bedre blir du. Når en passerer et visst nivå erfarer imidlertid de fleste et økende behov for mer struktur i treningsarbeidet. Noen sliter med at tiden ikke strekker til og en ønsker å finne ut hvordan en kan trene optimalt for å oppnå best mulig resultater. Samtidig blir en med økende treningsvolum stadig mer utsatt for skader, og en møter derfor et kunnskapsbehov.

Løping er en fantastisk idrett! De fleste erfarer økt livsglede og overskudd når treningsarbeidet går rett veg. Det finnes ulike filosofier for hvordan en løper best utvikler sitt potensial. Denne veilederen er ment å fremheve noen sentrale punkter for hva vi mener er beste praksis for å kunne ha en langsiktig og bærekraftig prestasjonsutvikling. Det finnes selvsagt andre oppfatninger og treningsregimer som kan virke forlokkende. Det er også viktig å spørre om tips og råd på fellestrening.

Veilederen er i første rekke myntet på langdistanseløpere (3000m – maraton). Store deler er likevel trolig også relevant for motbakkeløpere og langrennsutøvere innenfor tilsvarende ambisjonsnivå.

Veilederen er skrevet av Trygve Andresen og kvalitetssikret av spesialrådgiver Svein Ove Båtnes, Knut Grove og hovedtrener Johannes Gjesdal. Eli-Anne Dvergsdal har også gitt noen bidrag under avsnittene om minimering av skaderisiko og uttøying.

Sterk og glad!

Varegg ønsker at alle medlemmene skal få oppleve mestringsfølelse og progresjon. Vi ønsker også at våre utøvere skal unngå skader i størst mulig grad. Videre ønsker vi å ivareta et godt treningsfellesskap og å være synlige i lokale og regionale konkurranser og mesterskap.

Teoretisk bakgrunn for prestasjonsutvikling

Vi skiller mellom 4-5 primære former for treningsarbeid (Pfitzinger og Latter, 2015):

1. Langturer på 1-3 timer trener den generelle utholdenheten
2. Terskeltrening, som kan utføres som tempoøkter, progressive turer, eller terskel (lang-) intervall
3. Hardere langintervaller for å trene oksygenopptaket (VO₂-maks), og
4. Korte, raske intervaller for å trene hurtighet og løpsteknikk

De ulike distansene krever i varierende grad styrke på disse fire nivåene, men man trenger som regel noe trening på alle nivåene for å prestere godt. I tillegg kan restitusjonsturer nevnes. Disse er helt rolige turer på maks 40-50min.

Olympiatoppens begreper "aerob kapasitet", som er bestemt av maksimalt oksygenopptak og utnyttelsesgrad, og "arbeidsøkonomi" samsvarer med Pfitzinger og Latter sine former for treningsarbeid.

Arbeidsøkonomien utvikles først og fremst på bakgrunn av den totale mengden trening (antall timer) som utføres, og langturer. Denne typen trening gjør at kroppen tilpasser seg aktivitetsformen, med mange små men viktige forandringer; man blir bedre til å forbrenne fett som energikilde, man får større glykogenlagre, og øker muskeleffektiviteten (kapillærer og mitokondrier). Etersom dette tar såpass lang tid å utvikle er det også utholdenhetstreningen som bør utgjøre den største delen av treningen, året rundt (med visse tilpassinger i konkurransesesong).

Oksygenopptaket og utnyttelsesgraden utvikles noe raskere, gjennom henholdsvis harde langintervaller (varighet 2-6minutt, pause ca halve dragtiden), og terskeltrening. Det er vanligvis anbefalt å begrense antallet harde økter per uke til maksimalt 2-3 økter.

Referanser: [Olympiatoppens fagartikkel om prestasjonsbestemmende faktorer](#), <http://www.trening.no/treningsprogram/optimaliser-din-utholdenhetstrening/>, og Pete Pfitzinger og Philip Latter: *Faster road racing (2015)*

Variasjonsprinsippet:

For best mulig prestasjonsutvikling er det anbefalt for de fleste å trene variert, det vil si at man besøker alle intensitetssonene med jevne mellomrom, gjerne ukentlig. Fokus kan gjerne variere gjennom året, etter hvor man ligger ift konkurransesesong.

Superkompensasjonsprinsippet:

Ytelsesforbedring på et område består av to faser; Belastningen (treningen) som bryter ned, og restitusjonen som bygger opp i etterkant.

Du skal aldri øke treningsbelastningen for mye på en gang. Treningsbelastning er summen av alt treningsarbeidet du gjør i en periode, for eksempel innenfor en uke, eller en måned. De fleste kan tåle en enkelt økt som er mye lengre enn man ellers er vant med, men skadene kommer fort hvis en ikke tar høyde for den plutselig økte belastningen i restitusjonsarbeidet.

Lystbetont trening:

Det har blitt økt bevissthet, også i elitemiljø, om at treningsarbeidet skal være lystbetont. En mosjonist med full jobb og kanskje familie har gjerne ett tettepakket program og må forholde seg til dette. Kjenn på energinivået. Noen ganger er det en lett treningstur man trenger, men det kan også være riktig å kutte ned eller stå av en trening for å hente seg inn.

Prestasjonsutvikling over tid er avhengig av langvarig kontinuitet i treningsarbeidet. Det er bedre å ta en pause en dag man ikke har overskudd, enn å pådra seg en unødvendig skade eller sykdom.

Prinsipp for gjennomføring av trening og konkurranser:

Det er bra å starte litt i den rolige enden, og være sikker på at man kan gjennomføre økta eller konkurransen. Å kunne avslutte øktene med sterk fart og overskudd på slutten gir både psykisk og fysisk boost.

Veiledende treningsprogram

Her skisseres et helhetlig, generelt veiledende treningsprogram for løpere som ønsker å ta et steg opp fra vanlig mosjonist til noe høyere på resultatlistene. Programmet er utelukkende ment som veiledning/ et prosessmål til de som ønsker tilrådinger i sin trening. Nybegynnere bør begynne (langt) mer forsiktig, og kan for eksempel se på et av [løplabbets treningsprogram](#). Løpere på høyere nivå enn det programmet legger opp til vil bli fulgt opp spesielt.

Det anbefales å veksle mellom harde og lette treningsuker (A- og B-uker). Vekslingen kan skje enten hver uke, eller ved å ta to harde før hver lette. Programmet retter seg mot løpere som har noen års erfaring.

	A-uke	B-uke
Mandag	Rolig løpetur 45-75min	Rolig løpetur 45-75 min
Tirsdag	Vareggtrening (intervall), inklusiv styrketrening	Vareggtrening kontrollert, styrketrening
Onsdag	Rolig løpetur 60-90min	Rolig løpetur 60-90 min
Torsdag	Moderat hard løpetur, for eksempel 45min i småkupert terreng	Fridag
Fredag	Styrketrening (beskrives nedenfor)	Styrketrening
Lørdag	Vareggtrening (langintervall)	Vareggtrening kontrollert
Søndag	Lang rolig tur over 2,5 time eller mer. Gjerne på sti/ annet varierende underlag. Kan godt være meget rolig.	Lang rolig tur på minst 2 timer

Det er vanlig å anbefale en periodisering over året, gjerne delt inn i en lengre ressursperiode vinter/vår, en overgangsfase sen vår og konkurranseperiode på sommer/høst. Enkelte legger også inn en ressursperiode på sommeren.

Dersom du følger anbefalt ukesprogram vil det bli noe naturlig variert over året gjennom Vareggs varierende innhold i tirsdags- og lørdagstreningene. Ytterligere tilpasning til periodisering kan også være en god idé. I en konkurranseperiode vil programmet måtte tilpasses de aktuelle konkurransene.

Det er fullt mulig å utføre deler av treningsarbeidet som alternativ trening. Spesielt kan noen av de rolige turene (For eksempel søndagsturen) byttes ut med langrenn, fjelltur eller sykling. Svømming kan også bidra til generell kondisjon. Langrenn er av Olympiatoppen fremhevet som en spesielt relevant alternativ aktivitet for løpere.

Det anbefales likevel at en vedlikeholder en viss andel av treninga som løping, og at en helst får gjennomført de fleste av kvalitetsøktene (tirsdags- og lørdagsøktene) som løping. Da vil en kunne tape lite eller ingenting. I en konkurranseperiode bør en i større grad holde seg til løping (prinsippet om spesifisitet).

Styrketrening

Supplerende styrketrening er anbefalt for alle, og spesielt de som trener mer enn 3-4 ganger/uke.

En sterk kjernemuskulatur gjør det mer behagelig å løpe og det kan gi et bedre løpesett/teknikk (bedre arbeidsøkonomi). Beinstyrke og magemuskler bidrar til at en får mer kraft i hvert steg og kan

øke maksfarten. Det kan også styrke skjelett og ledd, bidra til stabilisering og slik redusere skaderisiko. Du tar deg også bedre ut på bildene, noe som er veldig viktig for Vareggs profilering! ;)

En del styrketrening og motbakkeintervaller vil bli innarbeidet i Vareggs fellestreninger på tirsdager.

Relevante øvelser er uttallige. Her listes noen øvelser opp som til sammen dekker en del av de viktigste muskelgruppene:

- [Knebøy](#) (Utføres med stang, NB! Må utføres riktig, se [instruksjonsvideo](#)).
- [Markløft](#) (Utføres med stang, NB! Må utføres riktig, se [instruksjonsvideo](#)).
- Tåhev (gjørne på én og en fot)
- Situps
- [Diagonalløft](#)
- Rygghevinger /planken

Supplerende øvelser i overkroppen kan også bidra til bedre stabilitet under løpingen (armhevinger, pullups, [bent over row](#), etc).

Motbakketrening og terrengløp kan også bidra til å gjøre deg sterkere, og er innarbeidet i tirsdagstreningene på strategiske punkt på året.

Kosthold og søvn

Et sunt og allsidig kosthold er viktig for å få utbytte av treningen, styrke skjelett og ledd, samt å unngå unødvendig sykdom. Et sunt kosthold er variert og består blant annet av 3-4 hovedmåltider samt noen mellommåltider. En del frukt og grønt bør inkluderes, samt at en bør få dekt de viktigste energikildene (fett, protein og karbohydrat). Såkalte langsomme karbohydrater (grovt brød og lignende) anbefales framfor de raske (søtsaker) i grunnkostholdet. En av fordelene med avansert løpetrening er imidlertid at du tåler en del ekstra energiinntak. Spesielt kort tid etter trening kan det være fordelaktig å innta for eksempel sjokolademelk eller liknende. Jern og Magnesium er sporstoffer det i noen tilfeller er viktig for løpere å få i seg.

Tran kan anbefales. Munnhygiene er også et tips for å unngå sykdom.

Søvn er viktig for å få tilstrekkelig restitusjon. I aktive perioder trenger idrettsutøvere trenger vanligvis noe mer søvn enn andre.

Skader – minimering av risiko og konsekvenser

De fleste løpere får beklageligvis kjenning med en skade på ett eller annet tidspunkt. I Varegg søker vi å minimere sannsynligheten for dette, og ønsker med dette å også gi grunnlag for at eventuelle konsekvenser kan minimeres.

Et generelt tips for å motvirke skader er å aldri øke treningsbelastningen i store rykk. Etter lange konkurranser, for eksempel halvmaraton og maraton, er det også mange Vareggløpere som smertelig har erfart at kroppen har vært mer utsatt for skader enn ellers. Generelt bør en holde seg unna hard trening i minst én uke etter en halvmaraton og to uker etter en helmaraton. Skaderisikoen er dog delvis individuell og styrt av en rekke faktorer som det er vanskelig å få fullgod oversikt over.

Generelt kan konsekvensene av mange av de akutte skadene begrenses ved å ta affære raskt. Avbryt treningsarbeidet umiddelbart, søk en diagnose enten ved egen hjelp (se nedenfor), treningskamerater eller hos lege/fysioterapeut.

Ved akutt skade anbefales PRICE- prinsippet, som betyr:

- Protection: Beskytt skadestedet.
- Rest: Gi området hvile.
- Ice: Legg på ispose for å kjøle ned området og stoppe blødning, gjerne flere ganger om dagen, men maks 20 minutter hver gang.
- Compression: Legg en tett kompresjon for å støtte området og unngå at det hovner veldig opp.
- Elevation: Hold skadestedet høyt (helst over hjertehøyde) for å redusere hevelse og la blodet enklere transporteres tilbake til hjertet.

Videre er det viktig å få undersøkt skaden, for å finne riktig behandling, da dette kan være veldig ulikt fra skade til skade. For å unngå belastningsskader som har utviklet seg over tid er det viktig med en gradvis progresjon i treningen, å ha gode sko, og å lytte til kroppen.

For å unngå belastningsskader som har utviklet seg over tid er det nødvendig med et sunt og godt kosthold (blant annet kalsium, vitaminer og mineraler) og innslag av variert trening og styrketrening som en del av treningsrutinene.

Nedenfor er noen de mest vanlige treningsskadene listet opp:

Achilles tendenosis - Overbelastningsskade som medfører smerter bak i akilles, og som hos mange kalles senebetennelse. Oppstår ofte når en stiller på intervalltrening kort tid etter en langdistansekonkurranse. Dersom skaden først har inntruffet er det flere kjente tiltak mot skaden: I første omgang bør man avslutte treningen umiddelbart og hvile noen dager. Ibux kan tas når man er i hvile, som anvist på pakken. Du kan starte forsiktig tøyning av leggen etter 1-2 dager og tåhev etter 3-4 dager. Eksentriske tåhev er tilrådet i opptreningsfasen etter achilleskade. Les [mer her](#).

Akilleskade kan man kvitte seg med i løpet av mindre enn en uke om man er tidlig ute, eller man kan bli nødt til å leve med den i flere år om man ikke er flink. Etter hvert anbefales gradvis opptrapping av løpingen, og å lytte til signaler fra området. Forverring tilsier som oftest at an har gjort litt for mye.

Strek i hamstring (baklår) - Muskulaturen på baksida av lår er mye brukt ved løping, og dermed skadeutsatt muskulatur. Dersom skade inntreffer, bør du la området hvile noen dager, før du gradvis går i gang med å styrke opp området. Nordic hamstring er en fin rehabiliteringsøvelse når skaden har fått tilhelet. Les [mer her](#).

Norsk Helseinformatikk har hjemmesider som lister opp en lang rekke flere skader, årsak, behandling og prognose. Se blant annet [her](#) eller [her](#).

Uttøying

Uttøying gjør at muskulaturen utsettes for stress på lik linje med styrke og utholdenhetstrening. Hensikten med tøyning er å øke utslaget i leddene. Å ha gode utslag er generelt en positiv ting i

forhold til å ha en generelt god helsetilstand, men det er ikke i alle tilfeller sikkert at det vil bidra til å forbedre løpeprestasjonen. Personer med små utslag i kneleddet kan sannsynligvis profitere noe på uttøying av hamstring.

En bør ikke tøy før trening, mens en godt kan gjøre det etterpå. Det anbefales å holde hver tøyning i 30-40 sekunder. Etter veldig harde økter kan det være lurt å droppe uttøying på muskulaturen som der og da er veldig sliten.

Om tøyning hjelper mot skader er omdiskutert. En stram og anspent muskulatur er sannsynligvis mer skadeutsatt enn en mer bevegelig og avslappet muskulatur. Ulempen er at løpere gjerne er avhengig av en viss spenning i muskulaturen for å yte maksimalt. I en artikkel om emnet i Kondis, ble det anbefalt styrkeøvelser der en fikk gode utslag i leddene i stedet for utstrakt bruk av tøyning.

Om bruk av pulsklokke

God bruk av pulsklokke forutsetter at du kjenner din maksimale hjerterefrekvens. Maksimal hjerterefrekvens varierer med alder, men er også individuell og det er derfor ingen generell formell som eksakt kan forutsi din. Det er likevel vanlig å si at verdien kan finnes ved å trekke din alder fra 220. For eksempel vil en løper på 40 år da få en max HF på 180. Mange idrettsutøvere finner at denne formelen gir en noe for lav verdi, mens andre kan finne det motsatte. Max HF kan neppe fastsettes med 100 % sikkerhet og vil variere etter øvelse, en må resonere seg fram til en verdi ut fra verdier i spesielt harde treninger og konkurranser, samt øvrige resultater, eventuelt utføre spesielle tester.

Pulsklokke er strengt tatt ikke et nødvendig verktøy for å bli en god løper. Mange synes likevel det er gøy og/eller nyttig å følge med på pulsen og eventuelt sammenlikne pulsnivå. Den kan blant annet brukes som et hjelpemiddel for intensitetsstyring i trening og konkurranser. En kan få pulsklokker i mange prisklasser. Det er mulig å skaffe billige klokker til noen få hundre kroner. Det disse klokkene mangler sammenliknet med dyrere klokker er gjerne kodet pulsbelte og mer avanserte funksjoner som overføring til PC, lagring av mellomtider, GPS etc. For tiden anbefales [Garmins forerunnerserie](#) til de som skal investere.

Medlemskap i Kondis

Alle anbefales å være Kondismedlemmer. Dette gir billigere deltakeravgift i mange konkurranser, det finnes mange reportasjer, et forum, terminlister med mer på [Kondis sine hjemmesider](#), og du får medlemsbladet "Kondis" i posten ca en gang i måneden. Du får også 15 % rabatt på alle produkter hos Løplabbet.

Lenker for videre interesserte

Norges Friidrettsforbund (NFIF)- <http://www.friidrett.no/Sider/NorskFriidrett.aspx>

NFIFs informasjonssider om treningsprinsipper - <http://www.friidrettstrening.no/belastning.html>

Olympiatoppens fagavdeling for utholdenhetsidrett - [diverse fagstoff](#)

Trening.no – [lettfattelig forklaring på grunnleggende treningsprinsipper](#)

Norsk Helseinformatikk – [omfattende og godt skadeleksikon](#)

Kondis – [interesseorganisasjon for utholdenhetsidrett](#)

<http://www.trening.no/treningsprogram/optimaliser-din-utholdenhetstrening/>

Litteratur for akademisk anlagte personer

Pete Pfitzinger og Scott Douglas: Advanced Marathonning (2009)

Pete Pfitzinger og Philip Latter: Faster road racing (2015)

Thor Gotaas – Løping: en verdenshistorie (2008)

Timothy Noakes – Lore of Running (4th edition, 2003)

Jack Daniel's Running Formula (1998)