

Treningsplan mot Flyktningerennet 2017



- Treningsplanen varierer mellom lett-, moderat- og hard uke. Filosofien om periodisering av trening er for å redusere risikoen for at belastningen blir for stor samtidig som at det er lettere å opprettholde motivasjon ved variasjon. Samtidig forbedrer det muligheten for å få utbytte av treningen.
- Dersom man føler seg sliten og umotivert etter en lang dag på jobb kan det være lurt å utsette økta til neste dag. Dette er spesielt viktig dersom man tenker å trene en litt hardere økt. MEN! Det er kun deg det går utover dersom du lurer deg unna ”alle” øktene.
- Treningsplanen gir bare et forslag til hvilken type økt som skal kjøres. Varighet, hyppighet og bevegelsesform er opp til hver enkelt.
- Alle øktene i planen er i prinsippet mulig å gjennomføre på en hvilken som helst måte. For eksempel løping/gåing (både med og uten staver), langrenn og sykkel. Det betyr at man ikke er avhengig av skiforhold for å kunne trene mot Flyktningerennet, selv om det er en stor fordel.
- Viktig å holde intensiteten lav nok på rolige økter. De aller fleste trener for hardt, for ofte. Mye bedre å polarisere øktene slik at de rolige øktene blir roligere og de harde blir hardere.
- Et tips i forhold til gjennomføring av harde økter, såkalte intervaller: hold igjen litt på tempoet slik at du ikke stivner i muskulaturen. Da vil man kunne ha samme tempo på alle drag, samtidig som at kostnaden (tiden det tar for kroppen og hente seg inn igjen) blir mindre. Man skal dog ikke være redd for å ta i!
- Et treningsprogram er kun et forslag for trening, og ingen fasit. Det betyr at man er nødt til å gjøre gode vurderinger på egen hånd for å få mest mulig ut av treningen. For eksempel sykdom er noe som er umulig å ta høyde for i en plan. Skulle man kjenne seg syk eller uvel så er det en krystallklar regel som gjelder: ”Er du i tvil – HVIL”! Dette gjelder om du så bare har litt vondt i halsen. Mange tar alt for lett på dette og trener bare videre. Det er absolutt ikke å anbefale. Helsa først!
- Ikke bli for ambisiøs fra start. Det er mye lettere å opprettholde motivasjon og glede dersom man ikke ”ofrer” for mye. I tillegg reduserer man risikoen for at kroppen blir ”tatt på senga” og drar på seg belastningsskader, sykdom osv. Start heller med en økt for lite i uka enn en for mye.

- All trening er bedre enn ingen trening. Mange tror at det ikke er vits i å gå en rolig tur på 30 minutter. Det er jeg ikke enig i!
- Fokuser på treningen du får gjort istedenfor det du ikke får gjort.
- Treningsplanen gir forslag på maksimalt 5 økter i uken. Man velger selv antall økter etter overskudd og motivasjon. Øktene kommer i prioritert rekkefølge.
- Hva innebærer øktene:
 - **Rolig langtur**: En økt der tempo/intensitet skal være lav. Varigheten varierer etter ønske, men fra 45 minutter og oppover (økter over 4 timer er ikke å anbefale i denne sammenheng...).
 - **Intervalltrening**: Høyere intensitet, avbrutt av korte pauser. For eksempel 6x3min, 4x4min, 3x10min, 6-5-4-3-2min. Alle nevnte alternativer kan kjøres med pauser på 2-3min. Her er det i prinsippet bare fantasien, motivasjonen og tiden som er begrensningen. Som nevnt tidligere så er poenget å finne riktig tempo/intensitet på slike økter. Holder man samme tempo, eller raskere, på siste drag har man truffet bra!
 - **Styrketrening**: Fokuser på øvelser som tar tak i mage-/ryggmuskulatur, men kan også legge inn øvelser som går på armer/bein. Her finns det mye gode forslag til øvelser på internett. Går fint an å kjøre slike økter hjemme på stuegulvet. Varighet fra 15min og oppover. Legg gjerne inn løping/sykkel/romaskin/langrenn som oppvarming.

Uke 7 (Lett)

1. Rolig langtur
2. Intervalltrening
3. Styrketrening
4. Rolig langtur
5. Styrketrening

Uke 8 (Moderat)

1. Rolig langtur
2. Intervalltrening
3. Styrketrening
4. Rolig langtur
5. Intervalltrening

Uke 9 (Hard)

1. Rolig langtur
2. Intervalltrening
3. Styrketrening
4. Intervalltrening
5. Rolig langtur

Uke 10 (Lett)

1. Rolig langtur
2. Intervalltrening
3. Styrketrening
4. Rolig langtur
5. Styrketrening

Uke 11 (Moderat)

1. Rolig langtur
2. Intervalltrening
3. Styrketrening
4. Rolig langtur
5. Intervalltrening

Uke 12 (Hard)

1. Rolig langtur
2. Intervalltrening
3. Styrketrening
4. Intervalltrening
5. Rolig langtur

Uke 13 (Lett)

1. Rolig langtur
2. Intervalltrening
3. Styrketrening
4. Rolig langtur
5. Styrketrening

Oppsummering: Dersom du setter deg mål om at du skal trene, for eksempel, 4 ganger pr. uke fram til *Flyktingerennet* kjører du økt nr. 1, 2, 3 og 4 i de respektive ukene.

Flyktingerennet 2017 arrangeres lørdag og søndag i uke 13. Innholdet og varigheten styrer du selv, men husk at totalbelastningen i lette uker skal være mindre enn moderate uker som igjen skal være mindre enn harde uker. Det reguleres enten gjennom antall økter, varighet på øktene og/eller antall repetisjoner av intervalldrag. Antall treningsdager pr. uke kan selvfølgelig justeres fortløpende.

Lykke til!