

# FART I STÆNGERNE!

Skrevet af: Gert Friis

Skrevet til Vores Avis 2018/19

I sidste uge skrev jeg om vigtigheden af at løbe lange distancer i et afslappet tempo. Men skal al træning så foregå i snakke-tempo og med fokus på at udvikle en solid udholdenhed? Ikke hvis du ønsker at løbe hurtigere og måske gennemføre årets DHL-stafet hurtigere end chefen. Så er der ingen anden udvej end at få tunet kroppens motor: hjerte og lunger. Altså at øge konditionen. Så drejer det sig ikke om, hvorvidt du kan fortsætte med at løbe langt på fedtforbrænding, men om hvor meget ilt du kan få pumpet rundt i blodet.

En god og effektiv måde at tune din motor på er at løbe korte og hurtige træningspas. Altså det modsatte af langt og langsomt løb. Du skal heller ikke løbe samme distance, som når du træner langsomt. Hvis du f.eks. løber de langsomme ture på 10-12 kilometer med en fart på 6 minutter og 10 sekunder pr. km, så prøv at løbe 4-5 km med en fart på 5 min. og 30 sekunder/km. Hvis du løber med pulsmåler på, så øg din puls med 15-20 slag i minuttet. Løb med en fart, hvor du godt kan tale i korte sætninger men ikke føler lyst til at drøfte Blachmans afgørelser i den seneste udgave af X-Factor. Det kaldes tempotræning og er en god måde at øge konditionen på. Desuden træner du at kunne holde et højere tempo end vanligt. Du skal absolut ikke løbe på grænsen af din formåen og med tanke på, hvor den nærmeste hjertestarter mon befinder sig. Så løber du

for hurtigt. Chancen for at blive skadet øges, og det samme gør restitutionstiden, som er den tid, du behøver at hvile dig, før du er klar til næste træning.

En anden effektiv måde at øge iltoptagelse/konditionen på er ved hjælp af intervaltræning. Altså løbetræning i varieret tempo. Intervallernes længde kan være alt fra få meter til flere kilometer, afhængig hvad du ønsker at forbedre. Imellem intervallerne løber du langsomt eller går. Det drejer sig om at få pulsen ned og gøre klar til det næste interval. De helt korte intervaller kaldes sprintintervaller og træner eksplosivitet. De lange intervaller har mere karakter at tempotræning. Jeg er personligt ikke så vild med de helt korte og hårde intervaller. Det giver ikke så meget mening at træne sprintevnen for en motionsløber, der typisk satser på distancer fra 5 km til 42,195 km. Desuden øges risikoen for skader væsentligt ved de helt hurtige intervaller. Løb hellere distancer fra 200 meter til 1000 meter. Intervaltræningen er ofte nemmere at styre, hvis du løber på minutter i stedet for på meter, navnlig hvis du træner sammen med andre, og deltagerens niveau ikke er det samme: Altså intervaller på f.eks. 2-4 minutter, hvilket er omkring 400-800 meter for en gennemsnitlig motionsløber. Pas på, at pauserne ikke bliver for lange mellem intervallerne. Pulsens skal ned men heller ikke falde for meget. Meget passende er, at pauserne tidsmæssigt er 50 % af tiden på Speedy Gonzales-runderne: F.eks. 4 minutters hurtigt løb efterfulgt af 2 minutters luntetrav.

I starten skal du ikke løbe flere end 4-5 intervaller, så kan du gradvis bygge flere på. En anden lidt mere improviseret tempotræning er 'fartleg'. Du løber hurtigt hen til den store eg eller tager næste bakke med 'fuld skrald'. Jævnligt i løbet af din løbetur banker du pulsen op mod det lyserøde felt... det er det, der tæller - uanset om træningen er meget struktureret eller har mere karakter af fri leg. Det er god tone, at fordelingen mellem langsom løbetræning og tempotræning er 80/20. 80 % langsomt løb, 20 % hurtigt løb. Rent praktisk betyder det, at højst én gang om ugen skal du træne fart.

Giv den bare gas... men med din fornuftige hånd på gashåndtaget. Så udebliver resultaterne ikke.