



TRENINGSPRINSIPPER



Vårt program for å være best rustet til løpesesongen
2027



GRUNNTRENING

Bratberg IL - Friidrett

VINTER

Trenerteam

Grunntreningsperioden (nov-apr)

- prinsipper for gjennomføring: kontinuitet og kvalitet

HOVEDMÅL

- **Bygge aerob kapasitet** som fundament for formutvikling gjennom våren.
- **Prioritere kontinuitet** og skadeforebygging fremfor konkurransespesifikk intensitet.
- **Opprettholde** anaerob kapasitet gjennom korte, kontrollerte bakkeøkter.

STRUKTUR: BASISPERIODER

BP1 (nov–des):

- Gradvis oppbygging av mengde
- Fokus på lavintensivt volum + kontrollert terskel

BP2 (jan–feb, 8 uker):

- Hovedmengden på topp
- Innlagt 1–2 uker med redusert mengde (85–90 %) for å minimere risiko for skade/utmattelse og sikre overskudd

BP3 (mars–apr, 6 uker):

- Litt redusert mengde, økt intensitet (fremdeles fokus på aerob)
- Noen flere konkurransespesifikke elementer
- Avsluttes med markant reduksjon av volum og økning i intensitet før sesongstart (fra medio april)

Hver fase 6–8 uker for å la kroppen tilpasse seg ny belastning og for mental variasjon.

MENGDE OG PROGRESJON

Her er vi alle forskjellige i hva vi har av treningsbakgrunn og dette bør tilpasses den enkelte, men noen enkle retningslinjer kan være:

- Tommelfingerregel for ukentlig økning: maks 10%
- Total økning over 6 måneder bør ikke overstige 30%
- Økning bør skje jevnlig mellom antall økter og lengde
- Ved følelse av mer kapasitet: behold planlagt volum – formoppgang er i seg selv en økning i belastning!

Viktig: kontinuitet trumfer “optimal uke”. Alternative økter som sykkel, SkiErg, ellipse eller langrenn kan brukes for å ivareta volum uten ekstra løpsmekanisk belastning.

INTENSITET OG ØKTER

- Dominante soner: I1, I2 og kontrollert I3 (under terskel)
- Kvalitetsøkter: moderate sammenhengende økter eller lengre drag + tradisjonelle terskeløkter (5 min og kortere)
- Fordi mengden er høy og intensiteten er kontrollert de fleste øktene anbefaler vi en bakkeøkt per uke, samt noen få innslag av hardere intervaller, men ingen hard økt uten at teknikk og kvalitet kan opprettholdes.



GRUNNTRENING

Bratberg IL - Friidrett

VINTER

Trenerteam

Generelt: Det er viktig å ha et forhold til hvor mye kvalitetstrening (intensitet i området fra høy i2 til i5) man har i forhold til rolig trening i løpet av en uke. For de som løper 70-100 km i uken eller mer er 80/20-regelen et fint utgangspunkt, hvor maks 20% av treningen målt i minutter er av høyere intensitet, mens de øvrige 80% er rolig trening.

For de som løper mindre enn dette kan andelen kvalitetstrening være noe høyere, alt etter hva den totale belastningen er.

For de som trener dobbel terskel:

- Morgenøkt: LT1+ (moderat, 2,0 - 2,5 mmol)
- Kveldsøkt: sub LT2 (terskel, 2,5 - 3,5 mmol)
- Høyere volum → lavere relativ intensitet på terskeløktene.

For de som er på et høyere nivå og har mye trening i disse sonene vil verdiene kunne være en del lavere (1,5 - 2,0 mmol på morgen og 2,0 - 2,5 mmol på kveld)

Når man trener etter denne modellen, med mye moderat og rolig volum, er det viktig å opprettholde VO₂max og muskulær eksplosivitet.

Bakkeintervaller på 180–200m er et utmerket alternativ da det er relativt skånsomt med landinger til et høyere nivå, større kraftproduksjon enn i rolig løping og involverer sete og lårmuskulatur som styrker løpsøkonomien.

Laktatterskel 1 (LT1) markerer inngangen til terskelområdet. Trening rundt LT1 gir stor treningseffekt til lav restitusjonskostnad. Moderate økter i denne intensiteten bygger aerob kapasitet, forbedrer mitokondriefunksjon og fremmer metabolsk fleksibilitet. **Laktatterskel 2 (LT2)** er det øvre nivået av terskelområdet, der intensiteten blir så høy at laktatproduksjonen nærmer seg eller overstiger kroppens evne til å omsette og resirkulere laktat. Små økninger i intensitet over dette punktet fører til rask og ukontrollert laktatakkumulering. For mange ligger dette området typisk rundt 3,0 - 3,5 mmol.

AVLASTNINGSUKER

- Planlagte uker med redusert mengde hver 3.–5. uke når volum er nær maksimum
- Reduksjon: 10–20 % mengde, intensitet beholdes
- Formål: konsolidere adaptasjon, forebygge skade og sikre overskudd.
- Aktiv styring – ikke passiv “hvileuke”

VÆR OPPMERKSOM PÅ

- For rask volumøkning → skade og utmattelse
- For hard terskel i forhold til volum → redusert aerobt utbytte
- “Dead miles”: unødvendige lange nedjogger eller for lange økter rundt kvalitetsøkter.
- Tilstrekkelig variasjon i underlag, sko, fart og høydeprofil.
- For mange innendørs-økter med mekanisk belastning → skaderisiko
Vi anbefaler på generelt grunnlag ikke mer enn 1 økt i hallen de fleste uker.
- Totalbelastning, sykdom og annet som kan true kontinuiteten



GRUNNTRENING

Bratberg IL - Friidrett

VINTER

Trenerteam

PRINSIPPER

1. **Kontinuitet først:** gjennomfør økter med kvalitet igjen og igjen, ikke jag volum på enkeltøkter.
2. **Kvalitet fremfor intensitet:** kvalitetsøkter skal kontrolleres progressivt, ikke makses.
3. **Jevn belastning:** unngå for lange langturer og akkumulert tretthet.
4. **Alternativer anbefales:** sykkel, ski, SkiErg, ellipse – brukes for å holde volum uten ekstra belastning og for å redusere mekanisk belastning i perioder. Gjør gode valg tidlig!
5. **Teknikk under kontroll:** aldri høyere intensitet på harde økter enn at man klarer å holde teknikken ren og kontrollert.



VINTER

GRUNNTRENING

Bratberg IL - Friidrett

Trenerteam

Øktbeskrivelser

“Hva er *mine* mål med økta, - hva skal jeg forbedre *i dag?*”

- Øyvind Sandbakk

Her er noen forslag til økter med beskrivelse av gjennomføring og hensikt/utviklingsområde. Det er en fordel å lære seg gjennomføringen noen økter godt og bruke disse jevnlig i perioder for å kunne sørge for kvalitet på gjennomføringen.

Det er i all hovedsak ønskelig med progressiv gjennomføring av øktene som gir bedre kvalitet, lavere kostnad og bedre kontroll på både intensitet og teknikk. Med progressive økter mener vi at intensiteten er lavest i starten av økta og høyest på slutten.

Vi anbefaler også å legge inn noen stigningsløp på de rolige øktene. Stigningsløp gir nødvendig fart og nevro-muskulær stimulering til svært lav kostnad. Det vil også være skadeforebyggende ved riktig gjennomføring.

OPPVARMING

Sone: i1-i3

Hensikt: Forberede muskler, sener og nervesystem til økta og gi en gradvis overgang i intensitet

Gjennomføring: Starte rolig og øke intensiteten gradvis. Jo hardere økt/kortere konkurranse, jo lenger bør oppvarmingen være. Skal man starte økta eller konkurransen i høy intensitet bør man vurdere å legge inn et par 3 min drag i terskelintensitet i oppvarmingen for å aktivere kroppens evne til å håndtere og resirkulere laktat, og dermed tåle høy åpningsintensitet bedre.

Avslutt gjerne oppvarmingen alltid med 2-4 stigningsløp/drag

LANGKJØRING

Sone: i1

Hensikt: Bygge totalt treningsvolum/aerob base og strukturell utholdenhet.

Gjennomføring: Jevn kontrollert intensitet og lett og ledig teknikk. Pass på frekvens og holdning.

ROLIG LANGTUR

Sone: i1

Hensikt: Bygge robusthet, aerob base, metabolsk fleksibilitet (fettforbrenningsevne) og utvikle kapillærnettverket (hårrørsårene).

Gjennomføring: Jevn kontrollert intensitet og lett og ledig teknikk. Gjerne på variert underlag. Pass på frekvens og holdning.



GRUNNTRENING

Bratberg IL - Friidrett

VINTER

Trenerteam

ØKTER PÅ MODERAT INTENSITET (LAVTERSKEL/LT1/LT1+)

Laktatomsetning = produksjon, transport og gjenbruk av laktat som drivstoff

MOD 3 x 10min p60aktiv

Sone: i2-i3

Hensikt: Forbedre laktatomsetning og bygge aerob kapasitet.

Gjennomføring: God kontroll fra starten av økta og lett progresjon opp til lav i3. Lett jogg i den aktive pausen.

EASY 10K

Sone: i1-i2

Hensikt: Forbedre laktatomsetning og bygge aerob kapasitet, trene på stabil fart og sammenhengende arbeid.

Gjennomføring: Bruke noen kilometer på å varme opp og komme sakte opp i intensitet, og så løpe så jevnt og naturlig som mulig.

PROGRESSIV LANGKJØRING

Sone: i1-i3

Hensikt: Forbedre laktatomsetning og bygge aerob kapasitet, trene på kontrollert progresjon og øke toleranse for arbeid nær terskel (LT2) uten å tippe over i akkumulativ belastning.

Gjennomføring: Bruke noen kilometer på å varme opp og komme sakte opp i intensitet, gradvis øke til moderat terskel og avslutte kontrollert opp under LT2.

ØKTER PÅ TERSKELINTENSITET (HØY I2 - SUB LT2)

TIV 6-10 x 1000m p45 (Kombinasjonsvariant med 3-5 x 200m p90 avslutningsvis.)

Sone: i2-i3

Hensikt: Flytte terskelfart ved å trene i riktig sone under terskel.

Gjennomføring: Starte kontrollert og jobbe seg inn i økta før man ligger jevnt kontrollert under terskel LT2. Pause på 45 sek for å lettere kunne ha kontroll på intensiteten.

De som trener noe mindre volum og ikke har mer enn to kvalitetsøkter i uka kan avslutte denne økta med litt høyere intensitet (i4) forutsatt god restitusjon dagene rundt.

TIV 3-5 x 2000m p60

Sone: i2-i3

Hensikt: Flytte terskelfart ved å trene i riktig sone under terskel.

Gjennomføring: Starte kontrollert og jobbe seg inn i økta før man ligger jevnt kontrollert under terskel LT2.

TIV 2 x 10 x 400m p30

Sone: i2-i3

Hensikt: Flytte terskelfart ved å trene i riktig sone under terskel, men samtidig få litt høyere fartsbelastning for løpsøkonomi med hyppige pauser.

Gjennomføring: God kontroll fra start med lett progresjon, og så jevn gjennomføring. Viktig å være obs på følelse og fart her da pulsen ikke alltid er like relevant på korte drag.



VINTER

GRUNNTRENING *Bratberg IL - Friidrett*

Trenerteam

MØLLEØKTER

Tilpasset klokken på tredemølla for enkel gjennomføring.

TIV 6-8 x 4:15 p45

Sone: i2-i3

Hensikt: Flytte terskelfart ved å trene i riktig sone under terskel.

Gjennomføring: Start hver 5:00 på klokka. Gå ut med god kontroll og øke gradvis gjennom økta til man ligger rett under terskel.

TIV 2-3 x 9 x 45/15 sp75

Sone: i2-i3

Hensikt: Flytte terskelfart ved å trene i riktig sone under terskel, men samtidig få litt høyere fartsbelastning for løpsøkonomi med hyppige pauser.

Gjennomføring: Serier på 9 drag med 45/15 og seriepause det 10. draget. Start hver serie på hel 10:00 min. Starte kontrollert og ha progresjon fra serie til serie.

MOD 3 x 9 min p60

Sone: i2-i3

Hensikt: Forbedre laktatomsetning og bygge aerob kapasitet.

Gjennomføring: Start hvert 10:00 min på klokka. God kontroll fra starten av økta og lett progresjon opp til lav i3.

HARDE INTERVALLØKTER (VO2max, fartsspesifikk)

FIV 10 x 400m p60

Sone: i4

Hensikt: Utvikle VO2max, fart, løpsøkonomi og/eller trene på spesifikk konkurransefart

Gjennomføring: Jevn fart, men ikke hardere enn at man har kontroll på teknikk gjennom hele økta.

FIV 5 x 1000m p180

Sone i4:

Hensikt: Utvikle VO2max, fart, løpsøkonomi og/eller trene på spesifikk konkurransefart

Gjennomføring: Jevn fart, men ikke hardere enn at man har kontroll på teknikk gjennom hele økta.

BAKKEØKT (2 x 10 x 180m):

Sone: i4

Hensikt: Utvikle/opprettholde anaerob kapasitet, tolerere høyere laktat/ubehag, utvikle løpsøkonomi gjennom involvering av sete/lår og armer i større grad.

- Serie 1: progressivt 80–90% innsats
- Serie 2: progressivt 85–95% innsats
- Pause/nedjogg lang nok til å starte hvert drag relativt frisk
- Fokus: god teknikk, hofteplassering, avslutte drag med kontroll
- Intensitet stopper der teknikken faller – ikke “nesten maks”



Trenerteam

STYRING AV INTENSITET

Merk at dette vil se forskjellig ut fra person til person og vil kunne variere en del på fra økt til økt etter dagsform, tidspunkt på dagen, temperatur, syklus, energitilgjengelighet etc. Det aller viktigste parameteret er følelsen/opplevd anstrengelse, og så har man ulike måter å kontrollere den på opp imot fysiologiske måleparametre som f.eks puls, laktat og ventilasjon/pust.

Følelse	VAS 10	INTENSITETSSTYRING OG TERMINOLOGI																		
	BORG																			
OLT		2 3 6 7 8			4 5 9 10 11			6 12 13 14			7 8 15 16 17			9 19 18 i5 20						
HRmax(%)	200	50 71			72 81			82 86			87 91			92 99						
Hjertefrekvens		100 110 120 130 140			150 160 162 164 166 168			169 171 172 173			175 177 179 180 182			184 188 192 196 200						
LT1 / LT 2	160 175	LT 1			1,5 2 2,4			2,5			3,5									
Laktat																				
		LK/Langkjøring						MOD/Moderat						BAK/Bakkeintervaller						
		OV/Oppvarming						TIV/Terskelintervaller						HIV/Hurtighetsintervaller						
		"Easy"						HLT/Hurtig langtur						"VO2max"						
		PLK/Progressiv langkjøring																		
		RLT/Rolig langtur						"Tempo"						FIV/Fartsintervaller						