

Generell informasjon

Hva kan du forvente deg?

Ved å følge dette programmet for nybegynnere vil du få en innføring i styrke-og kondisjonstrening. Hovedfokus vil ligge på mestringsfølelse, men du kan også forvente fremgang i både styrke og kondisjon.

Innføring i teorien bak styrketrening

For å ha fremgang på treningen må vi gi kroppen en grunn til å bli sterkere. Dette oppnår vi ved hjelp av det vi kaller progressiv overbelastning. Dette innebærer i praksis at treningen blir gradvis tyngre og mer utfordrende. Du kan med andre ord ikke forvente fremgang hvis du løfter de samme vektene hver eneste uke.

For å illustrere dette vil jeg introdusere deg for Milo. Han var en kjent bryter i det gamle Hellas. Milo var kjent for sin enorme styrke. Legenden skal ha det til at han en dag startet å bære en nyfødt okse på ryggen. Dette fortsatte han med hver eneste dag, helt til oksen var voksen.



Hvor mye av dette som er sannhet eller ikke kan diskuteres, men det illustrerer allikevel et godt poeng. Etter hvert som oksen ble større, måtte kroppen til Milo bli sterkere for å kunne fortsette å bære oksen. Slik er det også med tradisjonell styrketrening. Over tid må vi utføre et større stykke arbeid for å bygge muskler og bli sterkere.

Når vi snakker om arbeid i treningssammenheng refererer vi ofte til totalt antall kg løftet over en periode. Det finnes ulike metoder for å oppnå dette. De vanligste metodene er som følger:

1. Økning i antall repetisjoner
2. Økning i antall sett
3. Økning i belastning
4. En kombinasjon av de overnevnte

Den første uken med styrketrening

Når du starter med programmet ditt er det viktig at du finner en passende belastning den første uken. I starten er det veldig vanlig å velge en belastning som er for tung. Utfordringen med en slik tilnærming er at det kan bli krevende å øke belastning, eller å øke antall repetisjoner fra uke til uke. Som nybegynner kan dette gå utover motivasjonen i det lange løp. Jeg ønsker derfor at du tenker følgende:

- Finn en belastning hvor du har 3-4 repetisjoner igjen i tanken

Fiktivt eksempel:

La oss si at det står pushups i programmet. Videre står at det du skal utføre tre sett med ti repetisjoner.

Du skal da finne en belastning hvor du teoretisk kunne klart 13-14 repetisjoner, selv om du bare skal utføre 10 repetisjoner.

For noen innebærer dette å utføre pushups med en sekk på ryggen, mens for andre innebærer det å utføre pushups til en opphøyning for å klare å gjennomføre tilstrekkelig antall repetisjoner.

Du skal med andre ord ikke løfte til utmattelse, du skal ha litt å gå på. Tenk at belastningen skal være utfordrende, samtidig som du aldri er i tvil på om du klarer å gjennomføre antall repetisjoner som står oppført i programmet.

Innføring i teorien bak kondisjonstrening

Under innføringen til styrketrening kunne du lese om hvordan vi må gi kroppen en grunn til å bli bedre hvis målet er økt muskelmasse og styrke. Slik er det også når det kommer til kondisjonen vår. Du kan ikke forvente fremgang hvis du løper på de samme hastighetene, de samme distansene eller utfører de samme intervallene hver eneste uke.

Mange sliter med å motivere seg til kondisjonstrening. Dette er ofte et resultat av tidligere erfaringer, som kanskje ikke har vært spesielt bra. Allikevel er kondisjon noe alle bør prioritere, i alle fall sett fra et helsemessig perspektiv.

Fun fact: Visste du at kondisjonen din (maksimalt oksygenopptak) er et av de beste holdepunktene vi har for å estimere forventet levealder?

Ved å trene kondisjon vil hjertets pumpeevne blir bedre. Hjertet vil med andre ord kunne pumpe mer blod pr. slag. Dette innebærer også at du får en lavere hvilepuls ettersom du kan oppnå samme mengde blod med færre slag. I tillegg til et sterkere hjerte vil blodet og blodårenes evne til å transportere oksygen og næring til arbeidende muskulatur bli bedre.

Ettersom hjertet er en muskel, vil den utvikles mest effektivt under høy belastning. I praksis innebærer dette trening med høy intensitet / puls.

Den første uken med kondisjonstrening

Er du en av dem som har holdt på å dø under en intervall? Du er trolig ikke alene. Dette er også noe av grunnen til at mange unngår intervaller senere. Forhåpentligvis vil det jeg nå skal skrive få deg til å endre synet på intervaller.

De fleste tror at intervaller handler om blodsmak og melkesyre, men det stemmer ikke. Selv om intervaller skal være utfordrende skal du ha kontroll underveis. Noe melkesyre vil være naturlig, men du skal på ingen måte stivne eller føle at du ikke klarer å fullføre. Når du er ferdig med et drag / en runde skal du tenke at du helt fint kunne løpt litt til uten alt for store utfordringer.

I forrige seksjon var vi inne på hvordan vi kunne styrke hjertemuskulaturen på best mulig måte. Du husker sikkert at høy puls / intensitet er en viktig faktor, men hva innebærer dette i praksis? Hvordan kan du vite at du løper med riktig intensitet?

Det finnes flere måter å måle intensitet på. Den vanligste er kanskje puls, men ettersom ikke alle har en pulsklokke kommer vi til å ha fokus på følelse i dette programmet.

NB: Hvis du har pulsklokke kan du ta utgangspunkt i sone 3-4 på intervaller

Under følger en liten introduksjon til de ulike sonene

Sone	Beskrivelse	Pust
1	Veldig lett	Kan prate uanstrengt
2	Nokså lett	Kan si lengre setninger
3	Behagelig anstrengende	Kun korte setninger
4	Anstrengende	Svært korte setninger
5	Veldig anstrengende	Ytterst få ord

Ettersom målgruppen for dette programmet er nybegynnere vil jeg at du tar utgangspunkt i sone 3-4. Du skal altså finne et tempo / en hastighet hvor du kunne sagt noen korte, til svært korte setninger underveis i draget. Hvis du kunne ført en samtale helt uten anstrengelse er intensiteten for lav. Hvis du hiver etter pusten og kun er i stand til å si ett til tre ord, er intensiteten for høy.

Loggføring av økter:

Styrke:

Hvis du ønsker best mulig progresjon, vil jeg anbefale deg å loggføre treningen. På denne måten blir det enklere å huske hva du løftet foregående uke, slik at du kan legge opp til en progresjon den påfølgende uken.

I treningsprogrammet vil du finne en kolonne som heter «belastning». I denne kolonnen skal du skrive ned belastningen du benytter deg av og antall repetisjoner du utfører pr. sett / runde.

Eksempel: (Se bort i fra kolonnen «metode», vi skal komme tilbake til denne)

Øvelse	Set	Rep	Metode	Belastning
Pushups	3	10	AR	Kv x 10,10,10

Den fiktive personen har utført tre runder med 10 repetisjoner. Vedkommende brukte sin egen kroppsvekt (Kv) som belastning. Hvis vedkommende hadde brukt en sekk på ryggen kunne vedkommende loggført sekk x 10,10,10

Den påfølgende uken kan målet være å øke antall repetisjoner fra 10 til 11. Eksempel:

Øvelse	Set	Rep	Metode	Belastning
Pushups	3	10	AR	Kv x 11,11,11

Kondisjon:

I motsetning til loggføring av styrke, hvor vi benytter oss antall repetisjoner, skal du her loggføre hastighet og subjektiv opplevelse av økten

Eksempel:

Aktivitet	Type og pause	Hastighet	Lett / med / tung
Løping, intervall	6 x 2 min, P=1	10 kmt	Medium

Den fiktive personen har løpt 6 drag / runder, hvorav hvert drag består av 2 minutter arbeid. Mellom hvert drag har vedkommende 1 min pause (P = pause). Alle dragene ble utført med en hastighet tilsvarende 10 kmt. Subjektiv vurdering ble satt til medium.

Du trenger *ikke* å ha som mål å øke hastigheten hver eneste uke. Du vil kunne oppnå fremgang på samme hastighet +/- 0,5 kmt over en nokså lang periode. Økning i hastighet vil komme naturlig ettersom formen blir bedre over tid.

Eksempelvis vil en økt på 10 kmt kunne oppleves som medium / tung i starten, men over tid må du opp på 11 – 12 kmt for å få samme opplevelse.

Det viktigste i starten er at du følger følelsen du skal ha i sone 3-4. Forsøk å flytte fokus over til mestring fremfor prestasjon. Sistnevnte er noe som vil komme over tid, men uten mestringsfølelse vil du aldri komme dit fordi du gir opp.

Metoder

I styrkeprogrammet finner du en kolonne som heter «metode». Det refereres her til hvilken metode som skal benyttes for progresjon i treningen.

Hvis du husker tilbake til starten finnes det flere måter å oppnå progresjon på:

1. Økning i antall repetisjoner
2. Økning i antall sett
3. Økning i belastning
4. En kombinasjon av de overnevnte

Ettersom dette er et program som tar utgangspunkt i hjemmetrening vil nr. 1 være den enklest metoden. Hvis man har utstyr tilgjengelig kan nr. 3 også benyttes, men vi kommer i hovedsak til å fokusere på nr. 1 i dette programmet.

Eksempel:

Uke 1

Øvelse	Sett	Repetisjoner	Metode	Belastning
Bulgarsk utfall	3	8	AR	Sekk x 8,8,8

Uke 2:

Øvelse	Sett	Repetisjoner	Metode	Belastning
Bulgarsk utfall	3	9	AR	Sekk x 9,9,9

Som du ser, forblir antall sett og belastningen den samme. Det er antall repetisjoner som endrer seg fra uke til uke (markert i rødt). For å øke belastningen på sekken kan den fylles med bøker eller andre gjenstander.

Hvis kroppsvekten er tilstrekkelig, vil loggføringen se slik ut:

Uke 1

Øvelse	Sett	Repetisjoner	Metode	Belastning
Bulgarsk utfall	3	8	AR	Kv x 8,8,8

Uke 2:

Øvelse	Sett	Repetisjoner	Metode	Belastning
Bulgarsk utfall	3	9	AR	Kv x 9,9,9

[Link til øvelser](#)

I programmet kan du trykke på de respektive øvelsene, slik at du ser hvordan øvelsene skal utføres.