

Knut kvalheim er stadig norsk rekordholder på 10 000m. Rekorden har stått siden 1978. Han har årelang erfaring som trener bak seg og har de siste årene vært Susanne Wigene sin trener. Under årets trenerseminar delte han sine erfaringer med seminardeltakerne

Treninga til Susanne Wigene

Av: Knut Kvalheim

En advarsel

- Dette er om Susannes trening
- Ikke er ment som et generelt program som jeg uten videre anbefaler andre å følge
-men kanskje det er noen prinsipper her?

Litt bakgrunnsinformasjon om Susanne

- Fra Haugesund
- 27 år
- God treningsbakgrunn fra trening med Jon Udal i Haugesund
- "Norgesmester i antall 50min turer i klassen under 20 år"
- Bakgrunn gjør at hun tåler trening
- Flyttet til Oslo i forbindelse med lærerutdanningen
- Nytt treningsmiljø
- Resultatutviklingen stoppet etter hvert opp på tross av satsing
- Er lærer
- Fulltid som lærer i grunnskolen i Oslo
- Fra 1. januar i år fikk hun redusert stillingen sin til 80 prosent
- Det betyr at nesten all treninga har blitt gjort unna i Oslo
- Bruker aldri skigåing som trening

Noen viktige hendelser i Susannes liv som løper etter noen tunge år

- Høsten 2002: Velger å løpe for seg selv uten trener
 - Enkelt
 - Basert på lyst
 - Fokuset på løping ble justert litt ned
- Våren 2003
 - Spør meg om hjelp
 - Ikke langsiktige mål
 - Glede ved å løpe og å konkurrere som mål
 - Målet ble nådd
 - Uvisst hvor mye jeg hjalp
- Høsten 2003
 - Velger å fortsette med meg som trener
 - Melder seg inn i Tjalve
 - Bra treningsgruppe mange å løpe med
 - Fokus på trening på trening
 - Jeg så henne på trening og grep mer direkte inn i enkeltøkter
- August 2004: 15.12 i Heusden
 - Gjennombrudd som løp
 - Gjennombrudd som løper
- Jul 2004: Brukte midler fra NFIF/Tjalve til å ta 80% jobb

- Hvile som begrensing
- kvantitet
- kvalitet
- Juni 2005: 15.05 i Ostrava
 - Nytt nivå dokumentert
 - Nye egenskaper vist fram
 - Resten av 2005 sesongen
 - Bra hele veien
 - Nye status
 - Nasjonalt
 - Internasjonalt

Hvorfor viste Susanne seg å være ideell for meg som trener?

- Opplagt fysiske talent
- Ikke redd for å ta i – tøff
- Dette hadde altså ikke vært like opplagt for alle
- God treningsbakgrunn
- Har lært å trene
- Liker å løpe
- Ikke like glad i alternativ trening
- Ikke så opptatt av teorien bak
- Får ting gjort
- Liten tid førte til
- Det viktige ble vektlagt: løping
- Ikke tid til å bekymre seg over mangelen på annet
- Liten tid til treningsleire
- Gjør det vi har avtalt
- Legger ikke til
- Trekker ikke fra
- Alltid på trening
- Gir tilbakemelding
- .. og er som regel blid og fornøyd - det hjelper på det meste

Generelt om Susannes trening

- Løper nesten alltid sammen med noen
- Siden Susanne begynte å trene med meg har hun ikke brukt
 - Puls klokke
 - Lactatmåler
 - Høydetrening
 - Kosttilskudd

Sesongen 2005 for Susanne

- 22 konkurranser fra 9/4 til 25/9
 - Terrengløp: 3 (2, 4 og 10 km)
 - Landeveisløp: 3 (10, 7 og 1,9 km)
 - 1500 m: 3
 - 3000 m: 4
 - 5000 m: 9
- Før VM
 - Terrengløp: 2 (2, 4 km)
 - Landeveisløp: 3 (10, 7 og 1,9 km)
 - 1500 m: 3
 - 3000 m: 2
 - 5000 m: 3

Noen generelle kommentarer til programmet

- Periodiseringen er basert på ideer fra Lydiard
- Ikke et Lydiard-program i streng forstand
- Susanne trener i en gruppe med 10-15 løpere
- Strukturen er de fleste uker den samme
- 13 økter i uka
- Ukas lengste økt løpes på søndag, men da er det bare ei økt
- Ukas hardeste økter blir nesten alltid løpt på mandag og torsdag.
- Da er det mange utøvere på trening,
- De gjennomfører treningen i mindre grupper på to-tre løpere.
- Dette er de eneste øktene jeg vanligvis er til stede på

Periodisering

- Oppstartperiode
- Grunnlagsperiode
- Overgangsperiode
- Konkurransesesong
- Restitusjonsperiode

Oppstartperiode

- Denne perioden var i fjor fire uker med lett løping der hun gradvis vente seg til full trening

Grunnlagsperiode

- Fra 1. november 2004 til 1. april 2005.
- Målet for perioden
 - Så god utholdenhet som mulig
 - For en 5 000 m-løper betyr det å forbedre evnen til å kunne løpe fort i 45-75 minutter
- Susanne løper mye
 - Snitt på 175 km fra 1. november til 4. april
 - De tre første ukene i perioden løp hun 121, 151 og 161 km
 - Etter det løp hun aldri mindre enn 165 km i uka
 - Alle uker bortsett fra tre løp hun mer enn 170 km
 - Sju uker hadde hun mer enn 180 km
 - Ei uke mer enn 190
- Alle kilometrene ble løpt på asfalterte veier bortsett fra noen få tredemølleøkter i mars
 - 120-150 km bestod av rolige løpeturer
 - Vanligvis mellom 4.00 og 4.20 per km
 - Vi var ikke opptatt av farten på disse turene
 - Det viktigste var å få løpt distansen og opparbeidet et solid grunnlag
- Nesten alle ukene inneholdt enten
 - To harde og en medium økt eller
 - En hard og to medium økter eller
 - Tre-fire medium økter.
 - Dette ble variert ut fra hva jeg følte det var behov for
- De harde øktene er vanligvis løp det du kan, men la det være fartsøkning underveis
 - Nesten bestandig løpt på mandag eller torsdag
 - Lørdag var ofte en middels hard økt
 - I uker med fire medium økter, ble den fjerde medium økta løpt på tirsdager
 - Farten på en 50 minuttstur kan illustrere ganske godt forskjellen mellom ei hard og ei medium økt

- På ei hard økt lå Susanne på 3.25-3.20 per km i denne perioden, mens hun på ei medium økt lå et sted mellom 3.45 og 3.35 per km
- 4000 - 5000 tåhev pr uke fra februar

Ukestruktur

- Til sammen gir dette følgende ukentlige struktur
 - Mandag til lørdag løp hun 45 minutter rolig om morgenen.
- Mandag
 - 12 km løpt som intervaller. Enten så løp hun ei hard økt med 8 x 1500 m eller ei medium økt med 3 x 3000 m + 1500 m middels hardt fulgt av en 1500 m løpt ca. 20 sekunder fortere. Ett minutt jogg ble alltid brukt som pause på disse øktene
- Tirsdag
 - 60 minutter rolig eller 60 minutter middels
- Onsdag
 - 80 minutter rolig
- Torsdag
 - Vanligvis løpt som enten ei hard økt med 50 minutter hard løping eller ei middels hard økt med 50 minutter medium løping fulgt av 10 minutter med økende fart som avsluttes med to minutt sterk løping
- Fredag
 - 60 minutter rolig
- Lørdag
 - 60 minutter med 40 minutter middels inkludert
- Søndag
- De fleste ukene har hun løpt 28 km på om lag to timer. Bare ei økt om søndagene

Overgangsperioden

- Målet for denne perioden
 - Øke evnen til å løpe fort uten å slite
 - Bevare på det høye kondisjonsnivået
- Denne perioden innebærer overgang til baneløping
 - Løper fremdeles 170 km de fleste ukene
 - 2-timersturen om søndagen var der, men ikke hver uke
 - I løpet av denne perioden ble løpinga flytta fra asfalten til grusvegene i skogen rundt Sognsvann der hun bor
 - I fjor var denne perioden mer lik det jeg trente enn det dere ser nå
 - Forandringen ble gjort fordi Susanne fikk problemer i mai i fjor og måtte ta et par rolige uker
 - Dette ville vi unngå
 - Perioden starte med å inkludere noen drilløvelser i bakke for å venne leggene til raskere løping
 - Enkle øvelser som høye kneløft, spark bak og triplings
 - Øvelsene ble gjennomført i små doser etter middels harde økter en ganske kort periode i vår
- Konkurranser i perioden
 - To gateløp (7 og 10 km)
 - En gatestafett (1900 m for det meste motbakke) i denne perioden
 - Konkurransene ble betraktet som harde økter, men ellers ble det ikke gjort noen tilpasning eller opplading til dem
- Gjennom hele perioden løp hun to kondisjonsøkter med kvalitet i uka
 - Vanligvis dreide det seg om to middels harde økter på 35-50 minutter
 - Begynte å løpe på bane i midten av april
 - Startet med relativt korte økter, som for eksempel 6 x 200 m fulgt av 30 minutter med hard løping eller 45 minutter med middels løping pluss 6 x 200 m på banen

- I denne perioden begynte hun også å løpe stigningsløp etter mange av de rolige turene
- Seinere la vi inn et par økter med 20 x 200 m med 200 meter jogg/løp som pause. Brukte 50-55 sekund på pausen. Ikke ei hard økt. Fin overgang til hardere økter på banen
- Hun gjennomførte også to ganske harde baneøkter
 - I slutten av april 2x2000 m, 2x1500 m, 2x1000 m og 2x500 m, med 3 minutt pause
 - I midten av mai og inneholdt 4 x 1200 m med 400 m jogg som pause.
 - Den første av disse var hard for Susanne, mens den andre var nokså kontrollert
 - Hun var klar til å gå i gang med neste periode som også inneholdt konkurranser på bane

Konkurransesesong

- Planen at Susanne skulle være i toppform i begynnelsen av august
- Trengte god framgang fra i fjor for å komme til VM
- Normalt trenger Susanne noen løp før hun løper helt topp
- I konkurransesesongen ble treningsprogrammet tilpasset konkurransene hele tiden med det overordnede målet for øyet
- Ikke mulig å gi et standardprogram for denne perioden
- For å gi et innblikk i treninga i denne perioden kan jeg komme med noen eksempler

23-29. mai

- Mandag 23. mai
 - AM: 10 km rolig
 - PM: 16 km progressiv hard løping.
 - Hun startet i 3.35-fart
 - Avsluttet med å løpe 11 minutter i ca. 3.20-fart, på grusveg.
 - 4 x 100 m stigningsløp i piggsko.
 - Ca. 2 km oppvarming og nedjogg
- Tirsdag 24. mai
 - AM: 10 km rolig
 - PM: 14 km rolig + 6 x 100 m stigningsløp i piggsko
- Onsdag 25. mai
 - AM: 10 km rolig
 - PM: 13 km rolig
- Torsdag 26. mai
 - AM: 10 km rolig
 - PM: 40 minutter middels + 6 x 200 m med 200 m jogg som pause. Fart fra 34 til 30 sek. 3 km oppvarming og nedjogging
- Fredag 27. mai
 - AM: 10 km rolig
 - PM: 13 km rolig + 6 x 100 m stigningsløp i piggsko
- Lørdag 28. mai
 - AM: 9 km rolig + korte stigningsløp
 - PM: 2000 – 1600 – 1200 – 800 – 400 m, p. 400 m jogg på 2.25.
 - Tider: 6.02,8 – 4.48,6 – 3.33,1 – 2.19,2 – 65,1.
 - 3,5 km oppvarming og nedjogging
- Søndag 29. mai
 - 20 km veldig rolig, på 94 minutter
- Denne uka ble i hovedsak kopiert uka som starta den 20. juni.
 - Tidene hennes på mandagsøkta var generelt sett 3-5 sekunder fortere per km
 - Tidene på lørdag nå var 5.56 – 4.43 – 3.28 – 2.16 – 64. Pausen var nå på 3 minutter

4-10. juli

- Mandag 4. juli
 - AM: 10 km rolig
 - PM: 13 km progressiv middels løping.
 - Startet i 3.45-fart
 - Avsluttet med 11 minutter i ca. 3.30-fart, på grusveg.
 - 4 x 100 m stigningsløp i piggsko.
 - Ca. 3 km oppvarming og nedjogg
- Tirsdag 5. juli
 - AM: 10 km rolig
 - PM: 10 km rolig + 6 x 100 m stigningsløp i piggsko
- Onsdag 6. juli
 - AM: 9 km rolig
 - PM: 10 km rolig
- Torsdag 7. juli
 - AM: Ingen løping på grunn av reise
 - PM: 10 km rolig + 8 x 100 m stigningsløp i piggsko
- Fredag 8. juli
 - AM: 5 km rolig + noen lette stigningsløp
 - PM: 5000 m i Roma på 14.53,21
- Lørdag 9. juli
 - AM: 14 km rolig
 - PM: 14 km rolig
- Søndag 10. juli
 - 28 km rolig, på 2 timer

Hvileperiode

- I fjor var dette en måned etter slutten av sesongen med bare noen lette løpeturer når hun følte for det
- På tross av mange konkurranser var hun veldig klar til å trene nesten med en gang i år

Hvorfor hadde Susanne så stor framgang i år?

- Hun var på et bra nivå i 2004, men hadde dramatisk framgang i år
 - Ikke nødvendigvis de beste forutsetninger
 - Stressende jobb
 - All trening i Oslo
- Spørsmålet stilt til de andre i treningsgruppa. Her er noen svar:
 - Kontinuitet (alle har dette som svar!)
 - Kontinuitet over år
 - Kontinuitet fra dag til dag
 - Alltid på fellestrening
 - Skadefri og sykdomsfri i lange perioder
 - Susanne har gitt seg selv muligheten til å bli god
 - Løping prioritert 1 utenom jobb
 - Fokus gjennom flere år
 - Dette har gitt kontinuiteten
 - Taklet problemene hun hadde i vinter med hamstring/hoften
 - Trente det hun kunne
 - Talent (fysiske forutsetninger)
 - Glad i å løpe

Sammendrag

- Treningsmetodene passer for Susanne
- 2 økter om dagen etter et klart fastsatt mønster
- Rolige økter er rolige
- Harde økter er harde
- Medium er medium
- Samholdet i gruppa viktig for Susannes fremgang
- Hun har ofte noen å løpe med
- Får presset seg optimalt
- Må hele tiden holde nivået på treningen
- Styrket leggene
- Er sterk i leggene
- 10min tåhev hver dag
- Fikk løpt mye i piggsko
- Fikk til overgangen til sommertrening uten problemer

Trenereforeningen.org