

Best når det gjelder-Championshiprunner Benedicte Hauge

av Edvard Harnes

(Om artikkelforfatteren: Tidligere kasttrener på heltid i Tyskland med hobby 400m hekk trening med sin kone. Marlies Gutewort Harnes var tysk mester med perser på 56,79sek 53,38sek, og 2:04,86 hhv 400 m hekk/400m/800m.)

Innledning

Et treff i Bydgoszcz og en times prat på telefonen fra Tyskland førte til en samling av svært intresante innformasjoner om hvordan et av norsk friidretts største talenter har trent frem til i dag.

Jeg har i "FRIIDRETT" allerede presisert hva for meg begrepet TALENT inneholder:

- Talenter har som regel bedre resultater enn jevnaldrede.
- Talenter oppnår gode resultater med lite(mindre) trening.
- Talenter gjør store fremsteg fra år til år.
- Talenter presterer de beste resultatene ved de viktigste stevnene.

Spesielt det siste punktet er av stor betydning da man ofte kan slite i årevis med de såkalte treningsverdensmestere før de etter 8 til 10 år kan hende får klaff ved EM eller VM !

Etter at jeg la merke til denne langbeinte jenta som satte pers på 400 m hekk ved et så viktig stevne som junior-verdensmesterskapet, slo jeg opp i statistikker og resultatlister og fant ut hva alle som lever i Norge allerede har visst lenge:

Benedicte er som regel best når det gjelder, f.eks NM, Nordisk eller JR VM.

Da 400 m hekketrening var en av min tidligere hobbies, tok jeg en prat med Benedicte som var svært vennelig og svarte på alle mine spørsmål med stor tålmodighet.

Benedictes utvikling fra 16 til 19 år

	05- inne	2005(16)	06- inne	2006(17)	07- inne	2007(18)	08- inne	2008(19)
60m	8,15		7,97					
100m		12,71	12,84	12,48		12,39		12,62
200m		25,84		25,33		25,04		25,06
400m		57,73	57,72	54,89(VMsf) x		54,62	55,61	54,27
100mhekk								
300m hekk		44,89		43,59		42,51		41,42
400m hekk						60,12		58,46

MINE SPØRSMÅL OM BENEDICTES TRENING

JR-VM 08

Fortell om 400 m h forsøksheatet på morgenvisten:

Pga det dårlige løpet jeg hadde prestert i forkant (400m flatt), var jeg litt spent på hvordan det ville gå på dette løpet. Utfordringen ble å ikke dra med seg de negative tankene fra 400m over til 400m hk – for da ville det ha gått like dårlig der! Det klarte jeg heldigvis å unnsnippe! Forholdene var helt greie. Vi hadde en del medvind de første 200m, noe som er litt dumt for meg siden da tripper jeg så fryktelig med 15 steg mellom hekkene! Ellers klarte jeg utfordringen med å bytte fra 15 til 16 steg fra 7 – 8 hekk greit. Litt tripping og hopping blir det alltid når jeg angriper hekkene, men bortsett fra det føltes løpet ganske bra! Jeg hadde ganske mye energi igjen på de siste 100m, så kunne nok ha startet litt fortere.

Tok forbundstreneren mellomtider , f.eks 5.h eller 8.h

Det er jeg ikke sikker på.

JR-VM 08

Fortell om rytmeproblemene i semifinalen 400 m h

I semien startet jeg fortere enn i forsøket. Jeg ble nok litt for ivrig, så mellom 7 – 8 hekk glemte jeg å bytte fra 15 til 16 steg. Dermed passerte jeg 8 hekk med 15 steg, noe som ble litt for vanskelig for meg! For å rekke frem til 8 hekk måtte jeg derfor ta et langt steg som stoppet all farten min da jeg landet. I tillegg føltes det som om jeg var i lufta i evigheter over den 8 hekken. På oppløpssiden klarte jeg å ta meg litt sammen igjen, men løp ikke inn til noe ny pers.

Men jeg var nok litt sliten også, siden hadde en 400m og en 400m hk i beina.

Tok forbundstreneren mellomtider , f.eks 5.h eller 8.h

Det er jeg ikke sikker på. Vet bare at jeg startet fortere på de første 200m i semien.

JR-VM 08

Hvordan opplevde du din 400m i Bydgoszc, åpnet du for langsomt eller for fort?

Jeg åpnet nok litt for sakte. Mitt problem er at jeg åpner løpet som et stigningsløp. Jeg er ganske passiv i hele svingen, men får opp farten på langsiden. Etter 300m begynte jeg å rote veldig. Teknikken sviktet og jeg merket at jeg begynte å bli stiv. I tillegg manglet jeg løps – rytmen i løpet.

Tok forbundstreneren mellomtider , f.eks 200 eller 300

Vet ikke.

JR-VM 2006

Hvordan opplevde du din flotte 400m i Peking 2006(54,89sek)

Løpet føltes bra! Startet litt roligere enn i forsøket, noe som resulterte med at jeg klarte å holde farten helt inn til mål. (Tiden i forsøket var **55,05 sek**)

Tok forbundstreneren mellomtider , f.eks 200 eller 300

Vet ikke

Hvorfor løper du ikke under 54,0 to år etter Peking VM?.

Jeg burde løpe på 53 – tallet, må bare bli tøffere. Alt sitter i hodet.

Har du et forbilde?

Sanya Richards.

Hun behersker alle sprintdestanser, både 100m, 200m og 400m

EH:

Sanya Richards, født 26.2.1985 har følgende perser: 10,97-22,17-48,70 !

Hennes utvikling fra 18-20 år

År	Alder	100m	200m	400m
2003	18	11,28	22,85	50,58
2004	19	11,32	22,73	49,89
2005		-	22,53	48,92

Hvilke mål har du satt deg i år/2009, eventuelt som U23?

Håper på løpe ned på 57 – tallet og stabilisere meg på 23- tallet. Men for å gjøre dette må jeg også utvikle hurtigheten. Hadde vært gøy hvis jeg klarte å kvalifisere meg til en finale på langhekken i U23!

EH: dvs Benedicte må være sikker på 57,5 sek

	U23		VM
	2005	2007	2007
1. plass	56,43	54,50	53,31
3. plass	57,02	55,19	53,92
8. plass	58,69(7.)	58,54(7.)	54,94
	8.pl Q=59,04	8.pl Q=57,91	8.pl Q=54,15

Entry standard VM2007 og Olympiade 2008 og antagelig for VM i Berlin 2009:

A=55,60 eller B=56,50 sek

Starter du innendørs sesongen?

jepp

Event hvilke øvelser

kommer litt an på.

Antageligvis 60m, 200m og 400m

Hvor mange starter hadde du på de ulike distansene 2008

a) innendørs

På grunn av en treningsleir i Sør-Afrika: 19.1. til 10.2. med Tveitå og Co startet jeg ikke innendørs før ved innendørs NM hvor jeg hadde en lei forkjølelse pga av klimaveksel

Dato	60m	100m	200m	400m	
16.2.				57,30	
17.2.				57,49	syk
23.2.				55,37	semif
23.2.				xx	i finalen dyttet ut ved 270m

I finalen i Birmingham, England løp de som var bak meg under 55,30

b) utendørs

Dato	60m	100m	200m	400m	400m h
13.5.		12,62			
31.5.				55,64	
6.6.					60,43
8.6.				55,88	
27.6.					41,42(300)
28.6.				55,22	
29.6.			25,06		
8.7.				56,08	
9.7.					58,89
10.7.					59,16
18.7.					60,96
18.7.					58,46
20.7.				54,27	
8.8.				57,09	
9.8.					59,89
9.8.				56,01	
10.8.				stafett	
16.8.				54,48	58,89

Kommentar til tabellen:

”Bør løpe 12,20 på 100 m, flaut å stå i statistikken med dette ene løpet tidlig i mai hvor jeg ikke ga alt”....

”Jeg har kun har løpt 200m en gang i år i dårlige forhold”

Typiske treningsuker : a) nov-des b) jan-febr. c) april-mai d) jun-aug

Ukedag	nov-des	jan-febr	april-mai	juni-aug
man	spenst	spenst	spenst	Her legger vi treningen opp etter konkurransene.
tirsdag	Aerobe intervaller f.eks 2x10x100m 70% med 15 sek p	Aerobe intervaller f.eks 1x10x100m 70% med 15 sek p	Aerobe intervaller f.eks 2x10x100m 70% med 15 sek p	Siden jeg som konkurrerer i langsprint i helgene, blir det ofte korte sprintløp som dominerer tr øktene i uka.
ons	morgen:basistr fri	morgen:basistr fri	morgen:basistr fri	Hvis jeg derimot har 2 ukers opphold fra stevner kan vi godt lege inn en eller to anaerobe økter der vi f eks løper 250 – 300m
tors	fosfat f.eks 5x3 x30mfl 2min/10min	fosfat .eks 1-2x 3x30mfl 2min/10min	fosfat .eks 5x 3x30mfl 2min/10min	
fredag	Morgen: spenst Mage, rygg	Morgen: spenst Mage, rygg	Mage, rygg	
lør	fri	fri	fri	
søn	Aerobe intervaller f.eks 3x3x300m 50-49-48sek	Hurtighets intervaller f.eks 80-100-120- 150m	Anaerobe intervaller f.eks 3x300m 39- 40sek	

Kommentar

På tirsdagene er det egentlig alltid rolig aerob trening, utenom i sommerferien der vi legger treningene til rette for ulike konkurranser (superkompensasjon). Derfor fortsetter vi med rolige aerobe 100meterer hele året på tirsdager. I januar droppervi nok en serie (1 x 10 x 100m) pga konkurranser. I stedet legger vi til litt ekstra drill i oppvarmingen der vi fokuserer på frekvens og hurtighet. Eks: legge ut kjegler 20m deretter løpe 20m uten kjegler for så å løpe mellom kjegler i 20m igjen. utføres 2 - 3 ganger. denne øvelsen + litt ekstra drill tar vi også med oss på tirsdagstreningene utover våren i tillegg til en serie med rolige 100meterer. Som sagt - tirsdagstreningene er på mange måter en "kose økt" for oss!beina skal føles pigge dagen

etter! vi skal prøve å tenke litt teknikk når vi løper de rolige 100 - meterene forresten!

På torsdagene kutter vi ned løpene til 1 - 2 serier, avhengig av uke til uke. Men vi har de samme pausene. De gangene vi kun har en serie, har vi fire min pause mellom hvert løp.

Når vi begynner å nærme oss sommeren, dropper vi fosfat og erstatter det med ins and out løp (løp der du varier farten underveis, eks 30m fort - 30m fly - 30m fort)

Årsplanlegging

Vi har fokusert på å lage en ”grunnmur” og legge en basis de 3 siste årene, som voksen vil jeg trene mer tempotrening. Vi deler året inn i to perioder, dobbelperiodisering, og her trenes det i fire ukers sykluser: tre uker med økende omfang fulgt av en lettere uke.

Jeg trenes av min far, Arly Hauge og i den serere tid av Olav Tveitaa

Hvilke treningsformer foretrekker du i spensttrening

liker å hinke over små hekker og hoppe i trapp.

I oktober 2007 skadet jeg meg i ryggen og hadde problemer helt frem til innendørs sesongen, av denne grunn trente jeg svært lite spenst.

Trener du 100 m hekk?

nei

Hvilke distanser/kombinasjoner foretrekker du ved tempotrening (for eksempel. 5x150 m el)

150m er en fin øvelse, liker det! men det er også gøy de få gangene vi løper lengre løp som f eks 250m eller 300m.

Løp **500m** en gang for litt over ett år siden som test, løp da på **71,5**, det var ikke noe gøy! Er ikke glad i å løpe overdistanse!

Hvilke distanser/kombinasjoner foretrekker du ved tempotrening med hekker for 400m (for eksempel 3x300m el)

liker å løpe med 5 hekker, 200m. Men begynte nå i sommerferien å trene hekker, så har kun trent det et par ganger.

Hvilke testøvelser benytter du? :

	Resultat	Dato	Kommentar
30m fra blokk			
30 m flying	3.30	Vinter 08	
60 m fra blokk	7.93	Vinter 07	Bør bedre den tiden. Da jeg løp det løpet hadde jeg også en veldig dårlig start.
150m			Ikke testet
250m			Ikke testet
300m	38.1	Sommer	

		08	
5 hekker	24.80	Sommer 08	
8 hekker			Ikke testet
5 steg uten tilløp			Ikke testet
10 steg uten tilløp			Ikke testet
dype eller halve knebøy			Trener ikke styrke
frivending /rykk			Trener ikke styrke
30-50m spenst- hopp			Ikke testet

Benedicte står alle dører åpne på 400m hekk

Ut i fra alle disse svarene blir det tydelig at Benedicte har mye å gå på de neste årene:

- ✓ lavt treningsomfang, jfr sørlandets mangekjemper
- ✓ lite tempotrening/syre
- ✓ ingen styrketrening
- ✓ ingen lange spenstserier
(15 skrittsrytme til 8.hekk)
- ✓ lite spesialtrening hekk
(passere hekkene med begge ben,
rytmeveksel 8.hekk)
- ✓ ingen overdistansetrening
(400 til 600m)
- ✓ lite professionell oppfølging fra forbundet
(manglende mellomtider ved alle viktige konkurranser)

Et blick inn i fremtiden ved hjelp av et tilbakeblikk?

Hilde Fredriksens utvikling fra 19 til 23 år

Hilde Fredriksen
(født 31.3.1960)

	1979(19)	1980(20)	1981(21)	1982(22)	1983(23)
100m		12,20	12,21	12,17	12,27
200m	24,51	24,1(h)	24,63	24,42	24,50
400m		56,4(h)			
100mhekk	13,83	13,59	13,39	13,41	13,55
200m hekk		28,1(h)	27,02		
400m hekk	58,21	56,85	57,15	57,68	56,33

Hildes sterke sider var selvsagt mangekampøvelsene 100m h med 13,39sek, lengdehopp med 6,40m og 800m med 2:14,9h.

Her er budskapet fra 80 årene til Benedicte temmelig klart:

”tren mer hekketeknikk og spenst”

<u>Kapastetskrav 400m hekk B-norm VM 2009 (56,50)</u>		
5.h.	24,5	5x
6.h.	29,5	4x
7.h.	34-35	3x
8.h.	39,0-40,0	3x
9.h.	44-45	2x
10.h.	49-50	1x
<hr/>		
<u>Mai</u>		<u>Juni</u>
3 x 500	79	---> 1x 72 -->70
4 x 400	62	2x400 55-56
3 x 300	39-40	1x300 37,5-38,0
4x250	32,5	1x250 31,0
6x200	26,0	2 x 25,0-25,5
8x150	19,0	3x150 18,0
10x100	12,5fl	