

Under Trenerforeningens seminar høsten 2005 ble treningen til søstrene Kallur presentert. Det var et meget jordnært og hyggelig møte med trenerne Agne Bergvall og Karin Torneklint. Begge var i overkant ydmyke ovenfor deres betydning for søstrene Kallurs prestasjoner, men hadde samtidig veldig god oversikt på utviklingen deres og meninger om hvilke primære suksessfaktorer som ligger til grunn for deres prestasjonsnivå i dag. Dette er et utdrag av forelesningene.

---

## Treningen til søstrene Kallur

Av: Tony Leknes



**Karin Torneklint**, har selv vært aktiv innen øvelsene 100m hekk og 400m hekk. Hun prøvde seg også på 7-kamp frem til 17 års-alderen. I sin egen karriere var hun mye plaget av ulike skader, kan tenkes at denne erfaringen bringes videre til utøverne hun trener, med å forebygging innlagt i treningen? Karin har vært trener/hjelpetrener i 7 år og er den som spesielt tar seg av de tekniske elementene ved hekketreningen til Jenny og Susanne.

**Agne Bergvall**, ble koblet inn i trenerteamet etter at overraskende nok Benke Blomkvist valgte å avslutte sitt trenervirke. Og fra 01.01.05, etter nærmere samtaler om praktiske løsninger grunnet stor avstand mellom Agne og Kallursøstrene, tok han over hovedtreneransvaret. Agne har selv bakgrunn fra 10-kamp, og er også trener for Karolina Klüft. Frem til 1997 jobbet han som rørlegger ved siden av trenergjerningen, men fikk fra denne tiden muligheten å være trener på heltid.

## Allsidighet

Jenny og Susanna startet i 8-årsalderen med gymnastikk i lekform. Videre frem til 12 – års alderen var de også innom tennis og friidrett. Allerede som 10-åringer begynte de med elitesatsing på artistisk gymnastikk, der dem trente 4 x 2 timer i uken. Ved 12-15 års alder trente de artistisk gymnastikk 5 x 3 timer i uken. Trenerteamet har den meningen at det ikke er farlig å trene mye som ung, så lenge treningen er tilpasset aldersgruppen.

Fra 12-årsalderen ble friidrett mer prioritert, og man ser det som en fordel at de hadde en allsidig bakgrunn, med spesielt gode koordinative egenskaper fra gymnastikken. Karin merket tidlig at søstrene i tillegg til å være fysisk sterkere enn andre unger, også hadde en mental tøffere innstilling. Som eksempel forklarer Karin at hun gjennomførte en liten undersøkelse hvor hun spurte utøverne hun trente hva målsettingen til hver enkelt var. Noen ønsket å bli kretsmestere, andre var der for det sosiale miljøet ol., mens to skilte seg ut med å ville bli verdensmestere!

Noe av denne tøffheten og mentale innstilling, kan forklares i bakgrunnen fra gymnastikken. Å få noen smeller i hekken, var bagatellmessig sammenlignet med de smellene man kan få i gymnastikken. Det tenkes også at det var lettere å konkurrere i friidrett enn blant gymnaster og at dette kunne virke motiverende i forhold til valget av satsingen på friidrett. Som 15-16 åringer kunne ei uke se ut som denne:

<b>Mandag</b>	<b>Sprint og hoppøvelser</b>
<b>Onsdag</b>	<b>Løping (relativt langt)</b>
<b>Fredag</b>	<b>Hekk /kast/hopp</b>
<b>Lørdag</b>	<b>Generell styrke /lett jogg</b>

Hver av øktene varte i ca. 2 timer. Klubben hadde tradisjoner for lange løp, derfor var det naturlig at søstrene også var med på dette. I ettertid sees dette på som et positivt innslag, og kan ha gitt et bredere treningsfundament å bygge videre på. Søstrene trente allsidig og prøvde seg på mange øvelser innen de spesialiserte seg. Karin forteller også at, med å undersøke årsaken til at hver utøver formulerte årsaken til at de kom på trening, kunne hun lettere vite hvordan hun skulle forholde seg til utøverne. I tillegg var man veldig opptatt av miljøet og gruppedynamikken i treningsgruppen, der man bevisstgjorde som de rollene hver enkelt hadde.

## Elitenivå

Under Benke Blomkvist, ble treningen mye styrt av detaljerte program. Gjennom hele året var treningsintensiteten til søstrene relativt høyt. I 11/2 år(2001-02), var jentene i USA der dem konkurrerte veldig mye og over en lengre sesong enn normalt. 2003 ble et relativt svakt år, og man antar at de mange konkurranser og den lange konkurranseperioden året før, var noe av årsaken til dette.

Selv om Jenny og Susanna er tvillinger, har man erfart at de responderer noe ulikt på trening. Susanna "tåler" i større grad mer av maksimal styrketrening, mens Jenny har en tendens til å utvikle noe hyperthrophie og erfarer en treghetsfølelse av denne type trening. Derfor tilpasser man treningen individuelt mellom søstrene, hvor Jenny i dette eksempelet, erstatter noe av maksimal styrketrening med eksplosiv spenst- og styrketrening (snabbstyrke).

Holdningene til søstrene virker sunne og ydmyke, og det kan muligens gjenspeiles i måten dem ser sine egne begrensninger ved å hente inn ressurser utenfra miljøet, blant annet ved å inngå samarbeidet med Agnar, Karolina Klüft og sprinttrener Tobias Karlsson.

Susanna Kallur er den ut av søstrene som har fått mest medieoppmerksomhet gjennom å ha vært noe sterkere enn Jenny på korthekk distansene 60m og 100m. Trenerne mener det automatisk har blitt et feil fokus fra medienes side, og at Jennys prestasjoner har kommet i skyggen av Susannas. Et eksempel som ble nevnt var ved årets friidretts VM hvor Susanna ble slått ut i semifinalen, mens Jenny kom til finalen. Mediene fokus var ikke gleden over at Jenny slo igjennom og kom til finalen, men isteden var fokuset at

Susanna mislyktes, samt at vindforholdene ødela for å gå videre på tid og at en håpefull medalje på øvelsen var spolert!

Søskenforholdet har nærmest ført til at Susanna og Jenny nevnes som en identitet hvor søkelyset har blitt på Susanna. Trenerne er veldig opptatt med å skille Susanna og Jenny som to individer både utad, og mer naturlig innad. Søstrene ser ikke på hverandre som konkurrenter, men føler seg mer som et team hvor de er glad på hverandres vegner. Bildet under sier egentlig mer enn ord!



#### FAKTA JENNY KALLUR:

Født: 16 Februar 1981 (24 år)  
Høyde: 169 cm  
Vekt: 59 kg  
Klubb: Falú IK

#### Fremste Meritter:

EM innendørs 2005, sølv 60m hekk.  
EM U23 2001, sølv 100m hekk

#### Personlige rekorder Jenny Kallur:

Øvelse	Resultat	Vind	Nr.	Sted / dato
<b>50m (i)</b>	<b>6.57</b>		2h2	Reykjavik, 05.03.00
<b>50m hekk</b>	<b>7.26</b>		3	Reykjavik, 05.03.00
<b>60m (i)</b>	<b>7.28</b>		1	Eurojump, Gøteborg, 05.09.05
<b>60m hekk</b>	<b>7.92</b>		1h2	EC, Madrid, 05.03.05
<b>100m</b>	<b>11.43</b>	-0.3	1	Finnkampen, Gøteborg, 05.09.04
<b>100m hekk</b>	<b>12.85</b>	-0.5	3s1	WC, Helsinki, 10.08.05
<b>200m (i)</b>	<b>23.59</b>		2r2	Norwich Union, Glasgow, 29.01.05
<b>200m</b>	<b>23.26</b>	+0.9	1	Finnkampen, Gøteborg, 04.09.04

**Resultatutvikling Jenny Kallur:**

	<b>60(i)</b>	<b>60hekk(i)</b>	<b>100m</b>	<b>100m hekk</b>	<b>200m</b>	<b>200m (i)</b>
<b>1997</b>	7.50i		11.75		23.90	
<b>1998</b>	7.55i		11.78	14.10	23.80	24.21i
<b>1999</b>	7.49i		11,76	13.70	23.56	24.18i
<b>2000</b>	7.50i	8.39i	11.78	13.18	23.62	24.09i
<b>2001</b>			11.57	13.15	23.31	
<b>2002</b>	7.46i	8.23i	11.65	13.42	23.61	23.90i
<b>2003</b>			11.55	13.04	23.40	
<b>2004</b>	7.33i	8.02i	11.43	12.88	23.26	
<b>2005</b>	7.28i	7.92i	11.50	12.85	23.47	

**FAKTA SUSANNA KALLUR:**

Født: 16 Februar 1981 (24 år)  
Høyde: 169 cm  
Vekt: 59 kg  
Klubb: Falu IK

**Fremste Meritter:**

EM innendørs 2005, sølv 60m hekk.  
VM junior 2000, Gull 100m hekk.  
EM U23 2001, sølv 100m hekk

**Personlige rekorder Susanna Kallur:**

Øvelse	Resultat	Vind	Nr.	Sted / dato
<b>50m (i)</b>	<b>6.56</b>		2	Reykjavik, 05.03.00
<b>50m hekk</b>	<b>6.83</b>		1	Gaz, Lièvin, 23.02.03
<b>60m (i)</b>	<b>7.29</b>		2	Eurojump Göteborg, 03.02.05
<b>60m hekk</b>	<b>7.80</b>		1	EM Madrid, 06.03.05
<b>100m</b>	<b>11.42</b>	+1.3	1	Finnkampen Göteborg, 28.08.05
<b>100m hekk</b>	<b>12.65</b>	+0.7	1	Hengelo, 29.05.05
<b>200m</b>	<b>23.32</b>	-0.3	1	Finnkampen Göteborg, 27.08.05
<b>Stavsprang</b>	<b>3.00m</b>			Eskilstuna, 25.01.97
<b>Lengde</b>	<b>6.11m</b>	+0.7	1	Finnkampen, 02.09.01
<b>5-kamp</b>	<b>3917p</b>		2	Big 10 State College PA, 23.02.02
<b>7-kamp</b>	<b>5282</b>			Huddinge 06.09.98

**Resultatutvikling Susanna Kallur:**

	<b>60(i)</b>	<b>60hekk(i)</b>	<b>100m</b>	<b>100m hekk</b>	<b>200m</b>
<b>1997</b>			11.98		
<b>1998</b>	7.62i	8.33i	11.80	13.48	
<b>1999</b>	7.69i	8.44i	11.84	13.41	
<b>2000</b>	7.51i	8.10i NJR	11.63	13.02 NJR	
<b>2001</b>			11.56	12.74	24.11
<b>2002</b>	7,52i	8.00i	11.77	12.94	24.34
<b>2003</b>		7.90i	11.53	12.88	
<b>2004</b>	7.36i	7.88i	11.55	12.67	
<b>2005</b>	7.29i	7.80i NR	11.42	12.65	23.32

**DIVERSE TRENINGSPROGRAM OG ØVELSER:****Program Jenny uke 8-10 2005**

DAG	Uke 8 21 februar	Uke 9 28 februar	Uke 10 7mars
Mandag	Vila lätt jogg, värm JENNYREHAB	Styrka snabb Lång nedjogg	VILA
Tirsdag	Häckstarter 1x3+2x4häckar 2x(5xnedh+ 2 häckar) Tobbelöpningar 3x60m P7-10'	Vila Välj om du vill ha onsdagpasset på onsdag eller på Tisdagen. Det som känns bäst.	VILA
Onsdag	Styrka snabb 10x bakåtkast kula JENNYREHAB	Häckvärm och studsövningar 2x1 + 1x3 Häckar 2 x snabba stegringar	VILA
Torsdag	vila	Jogg rör på dig Som ni brukar göra de två sista dagarna	VILA

Fredag	Långt häckvärm. 6-8 x med femsteg rytm. 1x150m..... Jennyrehab	Vila ev lätta nedhopp	VILA
Lördag	Jogg 25-40'	IEM försök 17.00	VILA
Søndag	vila	IEM semifinal 11,30 IEM final 18.00	VILA

### Program Jenny uke 45-49 2005

Dag	Vecka 45	Vecka 46	Vecka 47	Vecka 48	Vecka 49
<b>Mandag F.</b>	Sprintpass TK ep Alltid ringløp i værm	vila	Sprintpass TK ep Alltid ringløp i værm	vila	Sprintpass TK ep Alltid ringløp i værm
<b>Mandag E.</b>	Skivstång ep	Rør på dig	Skivstång ep	vila	Skivstång ep
<b>Tirsdag</b>	Gymnasiksty rka ringar, ræck fristående eget huvud 40-50' egen rehab vad som behøvs, eller varfor inte tennis	FM Sprintpass TK ep Alltid ringløp i værm  EM Skivstång ep	Tennis	Skivstång det som går	Tennis
<b>Onsdag F.</b>	Teknik hæck	vila	Teknik hæck	Uthållighet 9	Teknik hæck
<b>Onsdag E.</b>	Uthållighet 6	Teknik hæck	Uthållighet 8	Vila	vila
<b>Torsdag E.</b>	Skivstång ep	Vila	Skivstång ep	Resa Hem	Skivstång ep
<b>Torsdag E.</b>	Kombi ep	Uthållighet 7	Kombi ep	vila	Kombi ep
<b>Fredag</b>	Hæckkoordin ationspass	Kombi ep	Hæckkoordinatio nspass Intervall kort	Rør på dig	Hæckkoordinat ionspass Intervall kort
<b>Lørdag</b>	Løpstyrka backe Rehab Bålstyrka 10 bolløvningar x 3 gærna med tillægs belastning såsom hantlar eller medicinboll Fotstyrka / rørlighet	Hæckkoord- inationspass Intervall kort	Rehab Bålstyrka 10bolløvningar x 3 gærna med tillægs belastning såsom hantlar eller medicinboll Fotstyrka / rørlighet	Kombi ep	Løpstyrka backe Rehab Bålstyrka 10 bolløvningar x 3 gærna med tillægs- belastning såsom hantlar eller medicinboll Fotstyrka / rørlighet
<b>Søndag</b>	RESA Sydafrika	Løpstyrka backe Rehab	Sprintpass TK ep	Vila	Vila

		Bålstyrka 10 bollövningar x 3 gärna med tilllägs belastning såsom hantlar eller medicinboll Fotstyrka / rörlighet	Alltid ringlöp i värm		
--	--	---	--------------------------	--	--

### SPRINTTRENING V43-46 2005

Egen uppvärmning – fortsatt testa olika upplägg!

Löp V43 – 2x5x60m p 2min Sp 4min  
V44 – 2x5x80m p 3min Sp 5min  
V45 – 2x6x80m p 3min Sp 6min  
V46 – 3x5x80m p 3min Sp 6min

Löp på 90-95% av max!

GLÖM EJ NEDVÄRM OCH RÖRLIGHET!

### KOMBIPASS V43-46 2005

Uppvärmning

Löpskolning med viktmanschetter: knälyft + "gamla hälkick" 3x30m/övn

Stegringslopp 3x80m

Motståndslöp V44 – 40-40-50-50-60-60-(80utan motstånd) p3 ,Kraftinsats ca 95%

V45 – 2x40-40-60-60-(80utan motstånd) p3 Sp6

V46 – 2x50-50-60-60-(80utan motstånd) p3 Sp6

Vristlöp med motstånd

V43+44 – 3x30m mothåll med expander

V45 – 3x40m

V46 – 5x40m med däck/släde eller liknande

Höga knälyft V43+44 – 3x30m med viktmanschetter, LÅNGSAMT framåt!

V45+46 – 3x40m

Sättesgång med stång

4x16steg Orka trycka upp utan att hämta kraft med böjt ben!

V43 - Backe x8

GLÖM EJ NEDVÄRM OCH RÖRLIGHET!

### UTHOLDENHET

Passen skall helst köras som löpning. Går ej detta blir cykel alternativ två. Kom då ihåg att frekvensen skall vara minst 100 varv i minuten och belastningen låg. Pulsen skall upp över 160. Du kan också välja vattenlöpning men då får intervallerna bli kortare. Dock skall den effektiva arbetstiden vara densamma.(omkring 20 min)

<u>Pass 1</u>	Intervall	15 x 60 sek löpning – 20 sek gåpaus
<u>Pass 2</u>	Intervall	2 x (2min – 1½ min – 1 min – 30 sek löpning) 30 sek gåpaus
<u>Pass 3</u>	Snabbdist.	4 km i jämn hård fart
<u>Pass 4</u>	Intervall	15 x 70 sek löpning – 20 sek gåpaus
<u>Pass 5</u>	Intervall	10 x 90 sek löpning – 30 sek gåpaus
<u>Pass 6</u>	Snabbdist	5 km i jämn hård fart
<u>Pass 7</u>	Intervall	3 x (90 sek – 75 sek – 60 sek löpning) – 20 sek gåpaus 5 min diagonal (fort på diag. Jogg på kortsidorna)
<u>Pass 8</u>	Intervall	8 x 2 min – 30 sek gåpaus

<u>Pass 9</u>	Intervall	6 x 90 sek löpning – 30 sek gåpaus
	Snabbdist	2 km löpning i jämn fart (8-10 min)
<u>Pass 10</u>	Intervall	17 x 70 sek löpning – 20 sek gåpaus
<u>Pass 11</u>	Intervall	4 x (90 sek – 75 sek – 60 sek löpning) – 20 sek gåpaus
	Snabbdist	1 km löpning i jämn hög fart (4 min)
<u>Pass 12</u>	Intervall	10 x 90 sek löpning – 30 sek gåpaus
		5 min diagonaler (fort på diag. Jogga på kortsidan)
<u>Pass 13</u>	Intervall	20 x 60 sek löpning – 20 sek gåpaus
<u>Pass 14</u>	Intervall	13 x 90 sek löpning – 30 sek gåpaus

## HEKKKOORDINASJONER OG SPENST

- Gång sida bakre, främre
- Gång rakt över
- Studs sida bakre, främre
- Cubanen, 45 gradig häck, tänk isättningen innan.
- Häckstuds med rotation mellan (En Karin)
- Häckstuds med enbenshopp mellan, fotbyte vid varje häck
- Häckstuds med enbenshopp mellan, häckklipp över varje häck, samma främre hela vägen.
- Bakre på en häck i serier.
- Häcklabyrint (En Kallurint)
- Expanderdrag med bakre benet.
- Expanderdrag i bakre arm
- Snakewalk
- Jänka
- attacklöp
- Häckrullare liggande
- Häckbytare sittande
- Attacklöp i matta
- Attacklöp i vägg
- Hjulet (främre benet hopsa, stora rörelser)
- Gång sida mot häck över häckar
- Studs rakt över
- Gång bakåt över häckar
- Häcklöpningar
- Häcklöpning över låga häckar 20-60cm 6,5.7,5 meter tre steg
- Femstegslöpningar
- Trestegslöpningar
- Måfållöpningar
- Enstegare / bakre / främre / varannan
- Ringlöpning med häcksteg 1,85m för tjejer!!!!

Vi startar häckträningen v 43.

Ringlöpning ligger på sprintpassen

Betoning Jenny – reaktion vid start, frekvens och fokuserad löpning.

Betoning Sanna – frekvens längd, landning efter häck och reaktion.

## BENSTYRKE



7. Gå och rulla på foten.  
3x20 m.



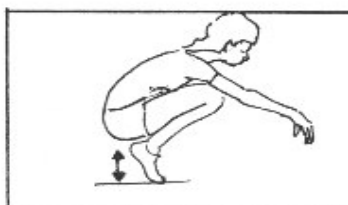
8. Hälgång.  
3x10 m.



9. Tågång.  
3x10 m.



10. Dra sig fram med tårna.  
3x20 st.



11. Huksittande tåhäv.  
3x10.



12. Hoppsa med vristfrånskjut.  
3x20 m.

## Vektstang:

Övning	V451	V452	V46	V471	V472	V481	V482	V491	V492
Frivändning	5+3+2 +1		5+3 +2 +1		5+3+2 +1		5+3+2 +1		5+3+2 +1
Ryck		3x2		3x2		3x2		3x2	
Knäböj Enbens / smith			4x6 sna bba	4x6 snabb a	4x6 snabb a	4x6 snabb a	4x4 snabb a	4x4 snabb a	4x4 snabb a
Övning	V451	V452	V46	V471	V472	V481	V482	V491	V492
Knäböj tvåbens	6x4 snabb a	6x4 snabb a							
Step -ups		2x6/b		2x6/b		2x6/b		2x6/b	
Bänkprens	5+3+3 +1		5+3 +3 +1		5+3+3 +1		5+3+3 +1		
Marklyft med raka ben		4x8		3x8		3x8		3x8	
Vadpress sittande 20 vrsth./serie		3x10/ b		3x10/ b		3x8b		3x8/b	
Snabba arm- pendlingar	3x100		3x1 00		3x80		3x80		3x80
Stående	3x10		3x1		3x10		3x10		3x10

<b>enbens vadpress på rigganplatta</b>			0					
<b>Baksida yoyo</b>	4x8		4x8		4x8		4x8	4x8
<b>Tunn-rullning</b>	3x5var v 5Kg		3x5 var v 5Kg		3X10v arv		3X10v arv	3X10v arv
<b>Chins</b>		2xmax		2xmax		2xmax		2xmax
<b>Dips</b>	2xmax		2x max		2xmax		2xmax	2xmax
<b>Yoyo framsida</b>		3x6		3x6		3x6		3x6
<b>Spindeln med händerna på boll</b>	2x1'		2x1'		2x1'		2x1'	2x1'
<b>Spindeln med fötterna på boll</b>		2x1'		2x1'		2x1'		2x1'
<b>Spindeln med både fötter och händer på boll</b>	1x3'		1x3'		1x3'		1x3'	1x3'
<b>Ryggrening</b>	3x20		3x20		3x20		3x20	3x20
<b>Omvänd ryggrening</b>		3x20		3x20		3x20		3x20

#### Bakkelep lørdagar:

V40	V41	V43	V44	V45	V46	V48	V49
80+50 gångvila x 6 P2'	90+60 gångvila x 6 P2'	80+50+50 gångvila x 5 P2'	80+60+60 gångvila x 5 P2'	100+60+40 gångvila x3 P3'	5x60m gångvila x3 P3'	5x40m gångvila x 3 P3'	4x40m gångvila x 2 P3'

#### Intervaller Fredagar:

LÅNG											
Vecka	40	41	42	45	44	45	46	47	48	49	50
	6x400	3x500	3x600	3x600	3x600	5x400	10x300	8x300	25x100	13x200	15x150
		4x400	2x500	3x500	5x400	4x300		4x200			

