

EGENTRENING

Planlegging av egentreningsperioden:

Kondisjonstrening er en grunnleggende øvelse i alle idretter. Det gir deg økt utholdenhet og bedre kondisjon, samt gjør deg raskere hvis du løper korte og intense distanser. For jo mere du løper, jo bedre blir du til å løpe, både akselerasjonsmessig og kondisjonsmessig. Jeg driver med fotball aktivt, og liker generelt å være i fysisk aktivitet. Det krever mye kondisjon og utholdenhet og derfor tenkte jeg at kondisjonstrening burde være midt i blinken for meg.

Mål for treningen:

- * Forbedre kondisjon
- * Styrke lår og legg-musklene
- * Minske skaderisiko i akilleshælen og i hælen
- * Øke oksygenopptaket
- * Oppdage nye plasser i lokalmiljøet
- * Økt motivasjon og overskudd i hverdagen



Framgangsmåte:

Jeg skal i fire uker jogge i en fast løype i et jevnt tempo med nødvendige pustepauser. I tillegg skal jeg jogge en halv time, to ganger i uka, rundt i nærmiljøet der jeg bor, for å opprettholde kondisjonen jeg har opparbeidet. Treningen i gymtimene blir loggført med en «app» som kalles Endomondo. App`en måler blant annet; lengde, tempo (min pr. km), snitffart, brente kalorier, skritt osv. Jeg skal ved hjelp av Endomondo notere ned tid, toppfart, kalorier brent, snitffart og snittempo. Da kan jeg måle hvor stor framgang jeg har hatt.

Treningskalender:

DATO	HVA	HVOR
20.10.14	Jogging i en runde med et jevnt tempo hele veien	Ned til Sluppenbrua, via Langdalen, Okstadplassen og Kroppanmarka. Videre opptil Nedre Leirfoss, deretter Øvre Leirfoss og så tilbake til skolen
27.10.14	Jogging i en runde med et jevnt tempo hele veien	Ned til Sluppenbrua, via Langdalen, Okstadplassen og Kroppanmarka. Videre opptil Nedre Leirfoss, deretter Øvre Leirfoss og så tilbake til skolen
03.11.14	Jogging i en runde med et jevnt tempo hele veien	Ned til Sluppenbrua, via Langdalen, Okstadplassen og Kroppanmarka. Videre opptil Nedre Leirfoss, deretter Øvre Leirfoss og så tilbake til skolen
10.11.14	Jogging i en runde med et jevnt tempo hele veien	Ned til Sluppenbrua, via Langdalen, Okstadplassen og Kroppanmarka. Videre opptil Nedre Leirfoss, deretter Øvre Leirfoss og så tilbake til skolen

Resultatene skal noteres i denne tabellen:

DATO	TID	TOPPFART	KALORIER	SNITTFART	SNITTEMPO
20.10.14					
27.10.14					
03.11.14					
10.11.14					

Egentrening 1

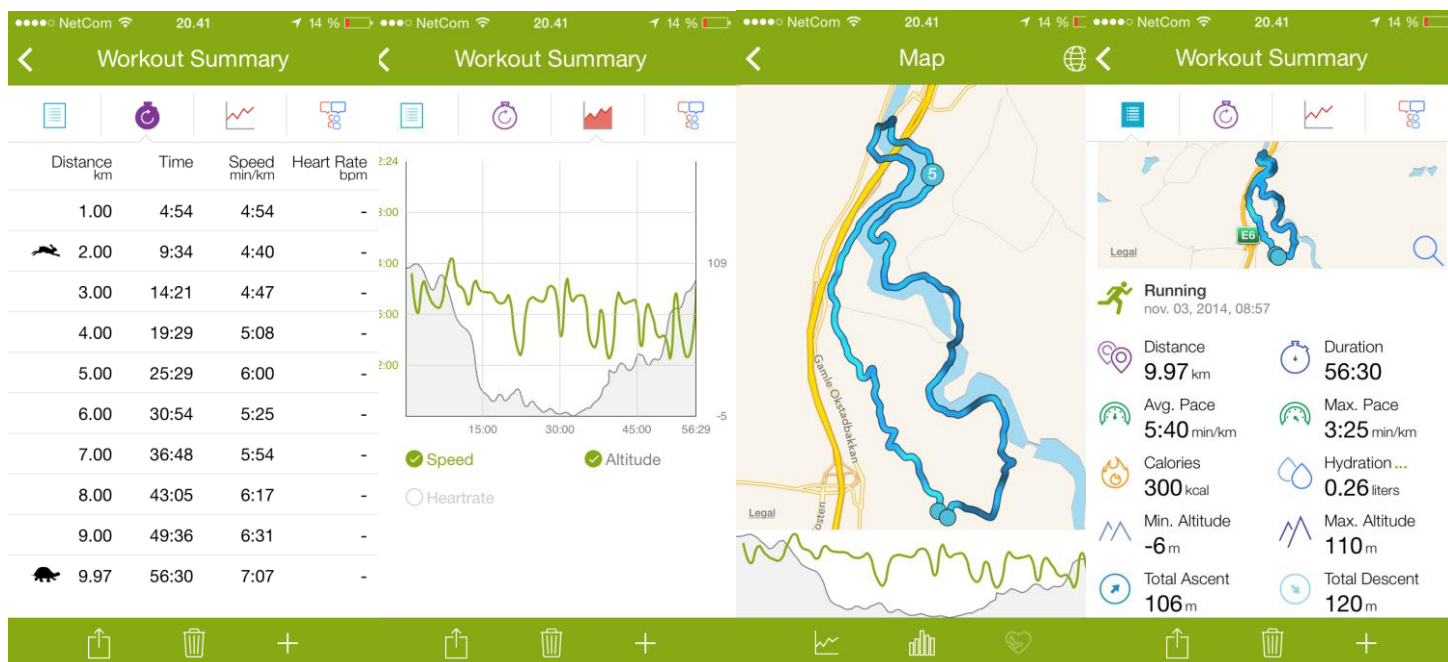
Jeg jogget i et greit tempo hele veien slik at jeg klarte å holde ut litt ekstra, uten å måtte ta så mange pauser. Den 10km lange turen var grei, med noen stigninger i starten og en lang nedoverbakke fra Langdalen og ned til Nidelva. Så flatet veien ut og jeg utviklet etterhvert en grei snitffart. Gjennomsnittsfarta steg et par sekunder på grunn av et trafikklys som aldri ble grønt. Etter et halvt minutt venting, løpte jeg videre på stien langs en flat løype ved Nidelven. Dette var da den lengste og etter min mening, den tyngste etappen. Etter en pust i bakken ved nedre Leirfoss, ble det en betydelig økning opp til toppen ved brua. Da var jeg ganske sliten og tok et par sekunder med pause. De siste to kilometerne begynte lårene å si ifra, og jeg begynte å pese litt, så jeg måtte senke farten. I et jevnt tempo jogget jeg tilbake til skolen hvor jeg fikk restituere meg ved å spise frukt, og en «new energy». Samt drikke en sportsdrikk fra «YT». Konklusjonen fra denne turen er at jeg har litt å jobbe med, for kondisjonen kan forbedres og det er mitt mål for de neste øktene, på skolen og hjemme i nærområdet.

Egentrening 2

2. runde med egentrening gikk som forventet. Jeg klarte å holde ut litt ekstra, samt minske tiden med 3 minutter. Første stopp ble presset 2 kilometer lengre enn forrige gang, altså ved Sluppenbrua som var snupunktet. Der gikk vi rolig over brua for å få igjen pusten. Da satte vi kursen tilbake mot skolen. Jeg følte at kondisen var forbedret fra forrige gang. Jeg merket at jeg kunne holde ut litt ekstra, og som sagt minsket jeg tiden med 3 minutter, som er en grei forbedring. Jeg satser på en ny forbedring neste mandag. Nå er det bare å ta sette i gang et par joggeturer før neste gymtime.

Egentrening 3

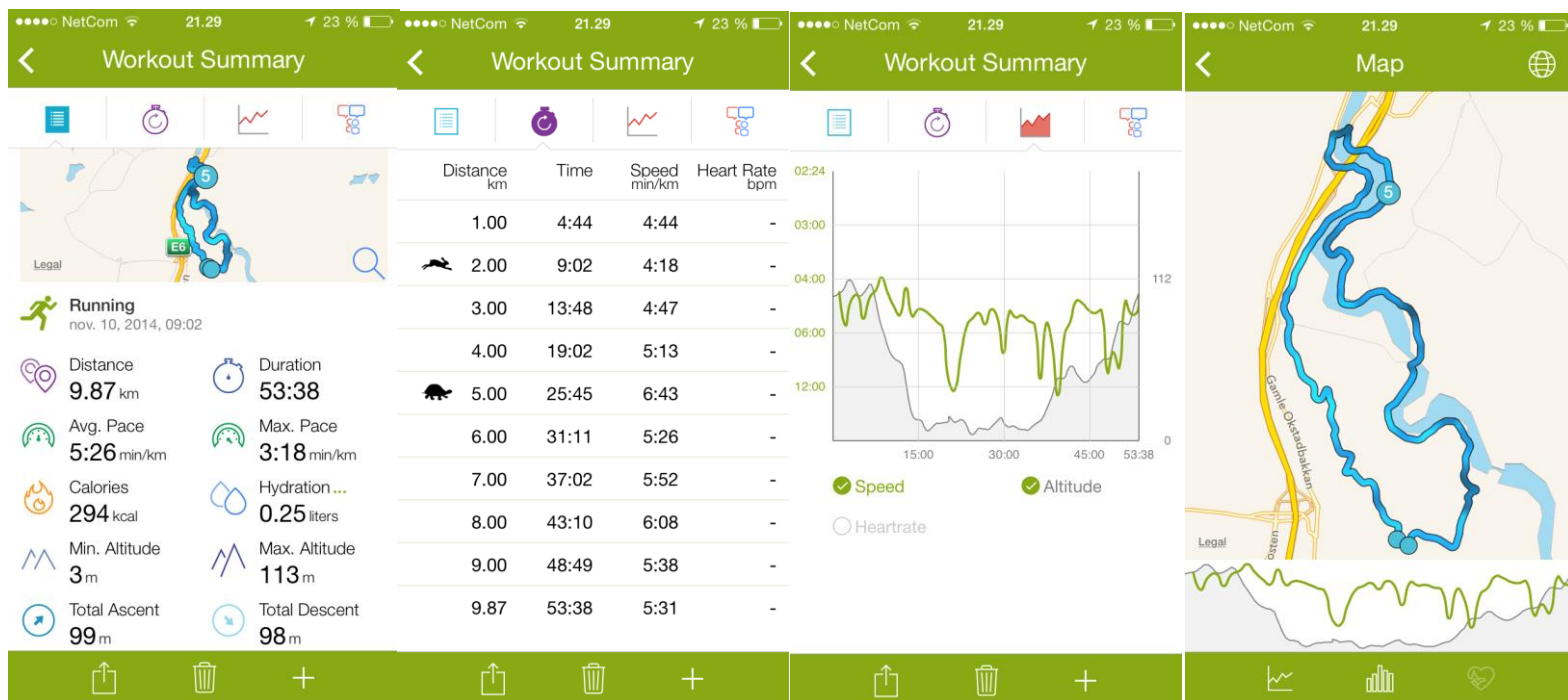
Før mandagens treningsøkt følte jeg meg litt sliten i beina, fordi jeg var i Pirbadet dagen før. Det gikk over et lite stykke opp i Mikkelvegen. Da følte jeg meg i toppform. Vi jogget som forrige gang helt ned til sluppenbrua før første pause. Denne gang med et litt høyere tempo som førte til ny toppfart(4:40 min/km). Jeg fikk en bedre flyt og ble ikke så andpusten som før. Dette tyder på framgang, og det er positivt. Jeg satser på en enda bedre treningsrunde neste gang med nye rekorder. Da er det siste runde og runden hvor jeg måler framgangen fra første til siste trening.



Egentrening 4:

Jeg var på forhånd veldig spent på hvordan dette skulle gå. De 3 andre treningsøktene hadde jeg forbedret meg med 3 minutter hver gang, og det tydet på at tiden som skulle slås denne gang (56 min) var litt knapp. Jeg tok sjansen på en litt mer intensiv og rask start denne gangen, så jeg kunne få mer tid på slutten. Det resulterte i større væskemangel, men siden jeg hadde med drikkesekk fylte jeg på med væske. Som

vanlig stoppet vi ved Sluppenbrua, der vi tok en kjapp pause med drikke- og pustepause. I stedet for å stoppe ved den første brua, drøyde vi neste stopp til en åpen gresslette. Jeg tittet på klokka for å beregne hvor lang tid vi hadde igjen. Jeg fant ut at hvis vi holdte samme tempo helt til mål, ville vi rekke det akkurat. Så vi måtte øke tempoet et hakk. Da var vi kommet til nedre leirfoss og klar for bakken opp til demningen. Melkesyra kom snikende og det merket jeg godt. Ikke nok med at melkesyra var en hindring, vi måtte også droppe en planlagt stopp i tillegg. Det vil si at vi måtte jogge helt fra nedre leirfoss til øvre leirfoss. Jeg ble veldig svett og følte smerter i føttene som tydet på at vi burde ta en pause. Men skulle vi ta ny rekord måtte vi droppe denne pausen også. Det stod 6 minutter igjen på klokka da vi satte i det siste giret. Fra bommen ved bunnen av Sjetnemarka hentet vi energi fra bunn og satte oss et siste mål; «NY REKORD». Vi greide det med god margin og fullførte siste økt 3 minutter kortere enn den forrige, og hele 10 minutter kortere enn den første. Et resultat som viser fremgang er morsomt og se, og kanskje det ikke er så dumt å ta seg en joggetur i blant.



Sluttlogg egentrening

I alle idretter er kondisjon viktig. Du holder ut lengre, samt har mulighet til å yte maksimalt bedre over lengre tid. Derfor valgte jeg å spesialisere meg innenfor dette temaet i et fire-ukers langt treningsprogram. Målet med dette programmet var å oppnå fremgang, og det har jeg så absolutt.

DATO	TID	TOPPFART	KALORIER	SNITTEMPO
20.10.14	1:03:27	4:57 min/km	309kcal	6:20 min/km
27.10.14	1:00:01	4:49 min/km	305kcal	6:00 min/km
03.11.14	56:30	4:40 min/km	300kcal	5:40 min/km
10.11.14	53:38	4:18 min/km	294kcal	5:26 min/km

Etter fire harde, gjennomførte og loggførte økter står jeg nå klar med mange resultater som viser fremgang. Alle resultatene viser fremgang, unntatt én, brente kalorier. Jeg har forbedret tidene, farten og tempoet, men jeg har forbrent mindre kalorier. Jeg har gjort en del research på internett, men har ikke funnet noe svar på det. Kanskje det er fordi jeg har brukt mindre tid for hver gang, og at jo kortere treningsøkten er, jo mindre kalorier forbrenner man. Det er min teori, kanskje du har svar på det?

En viktig måte å se framgang på er tiden. Hver gang har jeg minsket tiden med 3 minutter. Til slutt satt jeg igjen med 10 minutter mindre tid fra siste til første treningsøkt. Jeg har hatt høyere tempo (min/km) hver gang, samt bedre snittempo. Jeg vil si jeg er meget fornøyd med egen innsats, og ut i fra tilstanden min ved mål på siste økt, vil jeg si at jeg har gitt alt fra start til slutt. Innsats, drikke underveis, musikk på øret og mental oppmuntring har gitt resultater og dermed fått meg til å nå mine mål. Mine mål var å forbedre blant annet snitffart og tid, og her er noen statistiske resultater som viser forbedringen:

