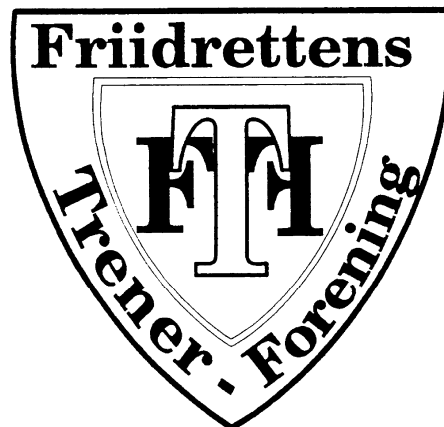

Fagnytt nr. 1 2006



MEDLEMSBLAD FOR FRIDRETTENS TRENERFORENING

Fridrettens Trenerforening sitt styre 2006

Formann:	Lars Ola Sundt	idsundt@online.no
Øvelsesansvarlige:		
Kast:	Trond Ulleberg	janne.engebretsen@nssr.no
Hopp:	Terje Totland	tertot@online.no
Sprint/hekk:	Odd-Ivar Nyheim	odd.ivar.nyheim@nannestad.vgs.no
Mellom/langdist:	Eystein Enoksen	eystein.enoksen@nih.no
Mangekamp:	Bjørn Bogsti	bjørn.bogsti@skole.bfk.no
Barn/ungdom:	Lin Cecilie Andersen	lin.cecilie.andersen@sogn.vgs.no
Redaktør Fagnytt:	Henning Hofstad	<u>henning.hofstad@online.no</u>



Dette nummeret av Fagnytt inneholder:

Henning Hofstad:	Redaktørens corner
Trond Ulleberg:	Trener og dommer – "Hvem bør dømme og hvem bør ikke dømme hvem?"
Tony Leknes:	Søstrene Kallurs trening
Henning Hofstad:	Skolen svikter barnas aktivitetsbehov
Bjørn Johansen:	400m trening – tre ulike treningsmodeller
Illustrasjoner forside:	Henning Johansen

REDAKTØRENS CORNER

Hanne Haugland har begynt å gjøre det. Det har også Sigvor Melve og Mona Karin Risnes. Gunn Toril Johannesen har gjort det i flere år. Bente Liland og Gro Næsheim Bjørkvik er rene veteranene. Det disse tidligere landslagsutøverne gjør er at de har engasjert seg som trenere og stiller sin kompetanse til rådighet for barn og ungdom. Og hurra for det! Vi trenger mange flere kvinnelige trenere!!!

Den mannlige dominansen innen trenerstammen har vært nesten total. En trenger ikke se lengre enn til sammensetningen i forbundets oppfølgingsgrupper før det kommer tydelig frem. På barne- og ungdomsnivå er situasjonen noe bedre, men også der dominerer sverdsiden. Det virker som om kvinner lettere engasjerer seg jo yngre utøverne er. Når utøverne blir eldre og kravene til resultater drar seg til, trer gjerne kvinnene til side. Trening på høyere nivå har vært mennenes domene – foreløpig.

Hvem er det som blir trenere? Det er to store grupper som dominerer. Det er tidligere aktive og foreldre. En del er begge deler. Noen går rett fra en aktiv karriere og over i trenerrollen.

Historisk sett vet vi at på 70-tallet og tidligere avsluttet kvinnene gjerne sin aktive karriere allerede i 20-års alderen. De hadde gjerne trent under et autoritært regime og i liten grad gjort sine egne treningserfaringer over tid. Etter hvert ble det vanligere at også kvinnene forlenget sin aktive karriere og fikk med dette verdifull treningserfaring. På slutten av 70-tallet og 80-tallet var friidretten kvantitativt en mye større idrett enn i dag. Denne generasjonen har nå barn i friidrettsalder og en ser at mange tidligere aktive har kommet på banen som trenere for egne og andres barn.

Det hadde vært ønskelig at noen flere av disse kvinnelige trenerne nå for alvor markerte seg og "ble med oppover" etter hvert som utøverne ble eldre og bedre. En har jo erfaring for at kontinuitet er en nøkkelfaktor for idrettslig suksess. Mange av de største suksessene i norsk friidrett er et resultat av at en trener har fulgt en utøver opp fra å være et talent til å bli en eliteutøver. Det er her viktig å merke seg at treneren gradvis kan utvikle sin kompetanse gjennom ulike utviklingstiltak, og hele tiden ligge et hakk i forkant av utøverens utvikling.

Det er neppe noen løsning at alle talentene blir tatt ut av sine lokale miljøer og sentralisert til en utvalgt gruppe mannlige trenerne. Det tapper de lokale miljøene og gir ingen garanti for en positiv idrettslig utvikling. Det finnes masse dyktige trene på lokalplanet. Det er jo en av hovedgrunnene til at disse utøverne har blitt gode! Et annet og svært viktig moment er at det er demotiverende for trenere å "gi fra seg" utøvere med en gang en har gjort en så god jobb med dem, at de har blitt interessante.

En bør få bukt med holdningen at "det er bedre at andre overtar". Erfarne og dyktige trenere kan trekkes inn som konsulenter og mentorer for nye og ambisiøse trenere. Kurs og andre tiltak i forbundsregi er en annen mulighet.

Jeg skulle ønske at det kom noen flere kvinnelige "murbrekkere" som viste vei med solide resultater og faglig dyktighet. Jeg kjenner mange tidligere aktive kvinner som ville gjort en super jobb som trener hvis de kastet av seg beskjedenheten og engasjerte seg.

ÅRETS TRENERSEMINAR BLIR 3-5. NOVEMBER

Trond Ulleberg er kjent for å ha sterke meninger og stor entusiasme. Her innleder han til diskusjon om i hvor stor grad foreldre og personlige trenere bør involvere seg i dømming av egne barn og utøvere.

Trener og dommer – "Hvem bør dømme og hvem bør ikke dømme hvem?"

Av: Trond Ulleberg

Den pågående debatt er dels juridisk dels etisk. Den omhandler den endrede dommerpraksis i norsk friidrett de siste årene. Er de store endringene et gode eller et onde, eller er de foreløpig for "delikate" til å kommenteres? Kanskje går de over av seg selv, hvis de ties i hjel. At den nye praksis er i den juridiske gråsonen er et u diskutabelt faktum. Det betyr ikke at den nødvendigvis er av et onde, eller at den er uetisk. Brudd med tidligere holdninger, med skikk og bruk, kan være et gode. At fiskere nå kan delta i rokonkurranser uten å bli diskvalifisert for profesjonalisme og at kvinner kan løpe langt, hoppe stav og kaste slegge er positive endringer.

Det nye denne gang er at utøvere, foreldre og personlige trenere med dommerkort dømmer friidrettsstevner hvor de selv er deltagere, dvs. dømmer seg selv, dømmer eller måler sine søsken, dømmer sine egne barn og dømmer sine personlige utøvere. Noen synes dette er greit og ser ingen problemer. Man anser den nye praksisform for funksjonell og praktisk. På treningsstevner hvor den nye utformingen av dommerrollen er særlig uttalt, er det ofte få deltagere og få dommere og en hjemmekoselig stemning. Selvdømming, foreldredømming og personlig trener dømming uttrykker en helt naturlig sosial samhandlings form. Man er pragmatisk innstilt og i hyggelig lag og anser etiske funderinger og juridiske sonderinger upassende.

Jeg synes ikke noe om den nye pragmatiske og sterkt forenklete praksis. Jeg synes ikke noe om at friidrettskonkurranser som frembringer offentlig godkjente resultater skal dømmes slik man dømmer selskapsleker, pilkasting på garasjeporten og straffekonkurranser mellom epletrærne i hagen. Det er mulig jeg er gammeldags og konservativ, ikke kan eller vil forstå de nye spillereglene. Det er mulig det. Jeg holder på det gamle, jeg støtter lærernes uskrevne regler om å ikke avgi karakter til egne barn og er glad for at min far og min personlige trener aldri dømte mine kast. Jeg er glad for at mine 96 norgesrekorder og 13 verdensrekorder i aldersbestemte klasser ble dømt, målt og godkjent av personer ikke-tilhørende min familie eller slekt. Jeg er glad for at kastredskapene alltid ble veid, at vi aldri fikk mer enn 6 forsøk og at serieapprobering var et ukjent begrep. Den gang (1970 og 80 tallet) var det uhørt at en personlig trener dømte sin egen utøver, eller at en mor eller far hadde noe med dømming å gjøre. Det ville vært som å banne i kirken eller la være å reise seg når der påsteg voksne folk på en fullsatt buss.

Mitt standpunkt er at personlige trenere ikke skal dømme i konkurranser der ens egne utøvere deltar. For klubbtrenerne er saken noe annerledes. Avstanden til den enkelte utøver i treningsgruppen kan være stor, man kan være som en bekjent eller som er 3-4-5menning til den aktive. Utøverens alder er også av betydning. Til og med 12 års klasse bør habilitetsetikken praktiseres liberalt. Det samme er gjeldende for foreldre, de må kunne dømme egne og måle deres egne barn hvis ingen annen mulighet foreligger og når barnet er 12 år eller yngre. Utøverens nivå er også et element i vurderingen. Er

utøveren på nasjonalt nivå i sin øvelse må selvsagt foreldre- og personlig trener dømming frarådes på det sterkeste. Ved eventuelle rekorder som krets/fylkes-, norske alders-, senior- og juniorrekorder er det selvinnyttende med streng habilitetsvurdering.

Det er mange og tungtveiende argumenter til å vende tilbake til den opprinnelige praksisform. Det første er troverdigheten til resultatene. Hvem tror på resultater oppnådd ved selvdømming, foreldredømming og personlige trener dømming? Det må ikke bli slik at det store flertall kun kan forholde seg til og ha tiltro til resultater oppnådd i UM, JrNM, NM og stevner der man vet at arrangøren ikke har konvertert til den nye praksisform. Der man vet at det er habile dommere, 6 forsøk, veiing av kastredskaper, minst 3 deltagere og approbering lenge før dagen eller samme dag. Som ansvarlige trenere er det vårt ansvar å beskytte så vel barn og ungdom som voksne utøvere mot beskyldninger om inhabilt og liberalt bedømte og godkjente resultater. Vår oppgave blir derved av oppdragelsesmessig karakter. Utøvere, foreldre og personlige trenere må læres idrettens sosiale kode og fra denne oppnå den forståelse at det å dømme de man har et nært forhold til, er sosialt uintelligent, et uttrykk for manglende forståelse for den sosiokulturelle aktivitet man er en del av, for fenomenet idrett som sådan.

Jeg har selv i iver og oppstemthet vært dommer ved stevner mine utøvere har deltatt på. Jeg ser nå i etterkant at dette var meget ureflektert og direkte galt. Jeg må derfor selv være med å dele skylden for den utglidningsprosess og det etiske forfall som har ført praksisfeltet hinsides enhver akseptabel atferdsform.

Et annet viktig anliggende og betydelig førende argument er hva som er til beste for barn og ungdom. Særlig trener og foreldrestyrte treningsstevner med en ekstrem hyppighet og urimelig forlengelse av sesongen er å betrakte som svært uheldig for idrettsutøverens utvikling og sannsynlighet for langvarig deltagelse i idretten. Ut fra et holistisk, bio-psyko-sosioideologi, som humanistisk coaching har som paradigme (for eks. Haldor Skard, Eystein Enoksen, Espen Tønnesen, Trond Ulleberg), vil hyppige konkurranser over lang tid (mai-nov) være å betrakte som en overfokusering på prestasjoner og en tilsvarende nedvurdering av trening, som produktet av idretts glede og andre nødvendige og harmonisk utviklende aktiviteter. Resultatet av denne miljøpåvirkning øker sannsynligheten for frafall fra idrettsdeltakelse, og feilaktig forståelse og erfaring med kultur som selve bærebjelken og bindemiddelet i ethvert samfunn.

Når september nærmer seg slutten, bør skolegang, venner og alminnelige aktiviteter settes i førersetet, etter hvert også allsidig, sosial og sunn trening. Trenere og foreldre som ikke har denne forståelse, eller bevisst eller ubevisst lar sin overopptatthet av prestasjoner få overstyre, må innlæres og sosialiseres til et humanistisk helhetsperspektiv, til beste for de unges livsutviklingsprosess. Ansvarlige og velutdannede trenere i idrettsfaget, hvilket mange av trenerforeningens medlemmer er, har et særlig ansvar for å sette foten ned å bidra til en ballanse mellom trening og konkurranse og mellom idrett og livet for øvrig.

Den pågående debatt om den nye utformingen av dommerrollen ruller videre. Det er en viktig debatt, den angår oss alle og er bestemmende for fremtidens organisering av resultatproduserende arrangementer. Jeg spør derfor: Trenger vi lovendringer eller er kurs i folkeskikk, takt og tone og allmenn etikette nok? Eller synes du at alle som har dommerkort skal kunne dømme alle, til alle tider, slik den nye praksis nå har blitt?

Hvem vil du fraråde meg å dømme: meg selv, min kone, mine barn, mine personlige utøvere, mine nevøer, mine venner, mine klubbkamerater?

Skriv gjerne til FTF eller la ditt synspunkt komme til syne på friidrettens nettsider. Ordet er fritt.

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:

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

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: Falu 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
50m (i)	6.57		2h2	Reykjavik, 05.03.00
50m hekk	7.26		3	Reykjavik, 05.03.00
60m (i)	7.28		1	Eurojump, Gøteborg, 05.09.05
60m hekk	7.92		1h2	EC, Madrid, 05.03.05
100m	11.43	-0.3	1	Finnkampen, Gøteborg, 05.09.04
100m hekk	12.85	-0.5	3s1	WC, Helsinki, 10.08.05
200m (i)	23.59		2r2	Norwich Union, Glasgow, 29.01.05
200m	23.26	+0.9	1	Finnkampen, Gøteborg, 04.09.04

Resultatutvikling Jenny Kallur:

	60(i)	60hekk(i)	100m	100m hekk	200m	200m (i)
1997	7.50i		11.75		23.90	
1998	7.55i		11.78	14.10	23.80	24.21i
1999	7.49i		11,76	13.70	23.56	24.18i
2000	7.50i	8.39i	11.78	13.18	23.62	24.09i
2001			11.57	13.15	23.31	
2002	7.46i	8.23i	11.65	13.42	23.61	23.90i
2003			11.55	13.04	23.40	
2004	7.33i	8.02i	11.43	12.88	23.26	
2005	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
50m (i)	6.56		2	Reykjavik, 05.03.00
50m hekk	6.83		1	Gaz, Lièvin, 23.02.03
60m (i)	7.29		2	Eurojump Göteborg, 03.02.05
60m hekk	7.80		1	EM Madrid, 06.03.05
100m	11.42	+1.3	1	Finnkampen Göteborg, 28.08.05
100m hekk	12.65	+0.7	1	Hengelo, 29.05.05
200m	23.32	-0.3	1	Finnkampen Göteborg, 27.08.05
Stavsprang	3.00m			Eskilstuna, 25.01.97
Lengde	6.11m	+0.7	1	Finnkampen, 02.09.01
5-kamp	3917p		2	Big 10 State College PA, 23.02.02
7-kamp	5282			Huddinge 06.09.98

Resultatutvikling Susanna Kallur:

	60(i)	60hekk(i)	100m	100m hekk	200m
1997			11.98		
1998	7.62i	8.33i	11.80	13.48	
1999	7.69i	8.44i	11.84	13.41	
2000	7.51i	8.10i NJR	11.63	13.02 NJR	
2001			11.56	12.74	24.11
2002	7,52i	8.00i	11.77	12.94	24.34
2003		7.90i	11.53	12.88	
2004	7.36i	7.88i	11.55	12.67	
2005	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
Mandag F.	Sprintpass TK ep Alltid ringlöp i värm	vila	Sprintpass TK ep Alltid ringlöp i värm	vila	Sprintpass TK ep Alltid ringlöp i värm
Mandag E.	Skivstång ep	Rör på dig	Skivstång ep	vila	Skivstång ep
Tirsdag	Gymnasiksty rka ringar, räck fristående eget huvud 40-50' egen rehab vad som behövs, eller varför inte tennis	FM Sprintpass TK ep Alltid ringlöp i värm EM Skivstång ep	Tennis	Skivstång det som går	Tennis
Onsdag F.	Teknik häck	vila	Teknik häck	Uthållighet 9	Teknik häck
Onsdag E.	Uthållighet 6	Teknik häck	Uthållighet 8	Vila	vila

Torsdag E.	Skivstång ep	Vila	Skivstång ep	Resa Hem	Skivstång ep
Torsdag E.	Kombi ep	Uthållighet 7	Kombi ep	vila	Kombi ep
Fredag	Häckkoordinationspass	Kombi ep	Häckkoordinationspass Intervall kort	Rör på dig	Häckkoordinationspass Intervall kort
Lördag	Löpstyrka backe Rehab Bålstyrka 10 bollövningar x 3 gärna med tillägsbelastning såsom hantlar eller medicinboll Fotstyrka / rörlighet	Häckkoordinationspass Intervall kort	Rehab Bålstyrka 10bollövningar x 3 gärna med tillägsbelastning såsom hantlar eller medicinboll Fotstyrka / rörlighet	Kombi ep	Löpstyrka backe Rehab Bålstyrka 10 bollövningar x 3 gärna med tillägsbelastning såsom hantlar eller medicinboll Fotstyrka / rörlighet
Söndag	RESA Sydafrika	Löpstyrka backe Rehab Bålstyrka 10 bollövningar x 3 gärna med tillägsbelastning såsom hantlar eller medicinboll Fotstyrka / rörlighet	Sprintpass TK ep Alltid ringlöp i värm	Vila	Vila

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/övning

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 viktmanchetter, 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 diagonaler (fort på diag. Jogga 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 länge, landning efter häck och reaktion.

BENSTYRKE



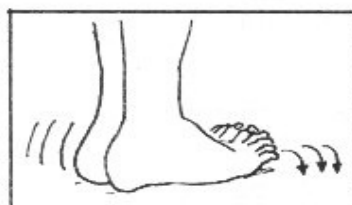
7. Gå och rulla på foten.
3x20 m.



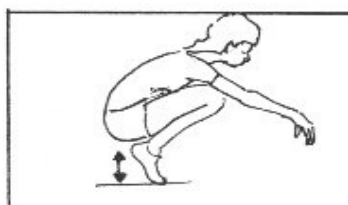
8. Hälgång.
3x10 m.



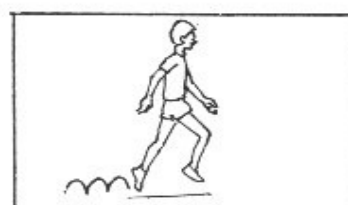
9. Tågång.
3x10 m.



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	
Bänkpress	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 vristh./serie		3x10/b		3x10/b		3x8b		3x8/b	
Snabba arm- pendlingar	3x100		3x100		3x80		3x80		3x80
Stående enbens vadpress på rigganplatta	3x10		3x10		3x10		3x10		3x10
Baksida yoyo	4x8		4x8		4x8		4x8		4x8
Tunn- rullning	3x5var v 5Kg		3x5 var v 5Kg		3x10v arv		3x10v arv		3x10v arv
Chins		2xmax		2xmax		2xmax		2xmax	
Dips	2xmax		2xmax		2xmax		2xmax		2xmax
Yoyo framsida		3x6		3x6		3x6		3x6	
Spindeln med händerna på boll	2x1'		2x1'		2x1'		2x1'		2x1'
Spindeln med fötterna på boll		2x1'		2x1'		2x1'		2x1'	
Spindeln med både fötter och händer på boll	1x3'		1x3'		1x3'		1x3'		1x3'
Ryggrening	3x20		3x20		3x20		3x20		3x20
Omvänd ryggrening		3x20		3x20		3x20		3x20	

Bakkeløp lørdagar:

V40	V41	V43	V44	V45	V46	V48	V49
80+50 gångvila x 6 P2'	90+60 gångvila x 6 P2'	80+50+5 0 gångvila x 5 P2'	80+60+6 0 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			
			3x400	3x400							
Vila	4'	4'	4'	4'	4'	3'	4'	3'	Gångvila	3'	3'
						SP5'		SP5'			

KORT

Vecka	41	42	43		46	47	48	49	50	51
	12x 2x100	15x (2x120)	13x (3x80)		90+80+70 +60+50m	4x200m	10x150'	3x(5x100)	Stegring 50-utlöp	8x150
						10x (2x50)				
Vila	P15'' SP2'	P15'' SP2'	P15' SP 3'		P15'' SP4'	P4' serie 1	P 3'	Gångvila	P4'	3'
						P15' serie 2 med SP		P 6'		

Mange som har jobbet i skoleverket eller som trenere over tid legger merke til at barna stadig orker mindre. Hvorfor?

Skolen svikter barnas aktivitetsbehov

Av: Henning Hofstad

Alarmklokkene ringer og varsler at norske barn stadig blir i dårligere fysisk form. Dette kan på sikt være en trussel for folkehelsen og kanskje kan det også medføre at Norges storhetstid på idrettsbanen tar slutt?

Diskusjonen om barns fysiske form er en viktig diskusjon og det er på høy tid at dette temaet blir satt på dagsorden. Søkelystet bør nå også rettes mot de sentrale skolemyndigheter som etter min mening har sviktet fullstendig. Norge har nemlig lite å rope hurra for når det gjelder skolens satsing på fysisk aktivitet.

Dette samtidig med at en sammenheng mellom aktivitet, motorisk læring og skoleprestasjoner blir bedre og bedre dokumentert. Sagt på en annen måte, dårlig fysikk og motorikk kan være en årsak til lese/skrivevansker med følgende mistrivsel og taperrolle. I mange tilfeller viser det seg mer effektivt å gi motorisk svake barn tilpasset fysisk trening enn å sette inn støtteundervisning i teorifag. Forskingen på dette feltet må være kjent for de sentrale skolemyndigheter.

Ved gjennomføringen av reform-97 i grunnskolen bød det seg en alle tiders sjanse til å prioritere aktivitet, lek, kroppsøving og friluftsliv. I denne forbindelse ble det sågar gjennomført en svær kampanje i regi av Landslaget for Fysisk Fostring i Skolen. Her gikk Norges Idrettshøyskole, Norges Idrettsforbund, legeföreningen, forsvaret og en rekke andre organisasjoner inn for et minstemål på 3 timer kroppsøving pr. uke på alle klassetrinn. Dette fikk ikke gjennomslag i reformen. Timetallet i kroppsøving i grunnskolen setter oss nær bunnen i Europa. Vi har nå kommet til neste reform og timetallet blir ikke øket denne gangen heller.....

Samtidig er lærerutdanningen i fokus. Heller ikke her er kroppsøving et satsingsområde. Faget er ikke obligatorisk i lærerutdanningen. Dette medfører at bare drøyt halvparten av studentene tar utdanning i faget, og en stor del av disse tar kun en kvartårshet. Dette tilsvarer ca. 2 måneders heltidsstudier, noe som etter mitt syn er i knappest laget for å kunne gjøre en god jobb i dette krevende faget. Særlig knapt blir det når timetallet med undervisning for studentene stadig blir beskåret.

Mange klassestyrere/elevkontakter har således ingen eller liten utdanning i kroppsøving og underviser derfor ikke i faget, noe som er beklagelig ut fra pedagogiske hensyn. Hvilken fordel hadde det ikke vært om klassestyreren hadde sin egen klasse i kroppsøving! Læreren ville fått et bedre grunnlag for å danne seg et helhetsbilde av elevene. Elevene på sin side ville sannsynligvis følt større trygghet ved å kunne forholde seg til sin vante lærer, for kroppsøvingstimene kan faktisk gi barn traumatiske opplevelser.

En trenger ikke være spåmann for å forutsi at utviklingen på et eller annet tidspunkt må snus og det fysiske forfallet blant barn og unge stanses. Da kunne det vært godt og hatt en lærerstand som var velkvalifisert på dette feltet, for lærerne vil få en nøkkelrolle når så skjer. En bør også ha i minne at lærere i stor grad er med å trekke lasset i idrettslag og andre frivillige organisasjoner, selv om kontoreringen av lærerne har ført til at færre enn før orker å ta på seg slike oppgaver.

Hvordan er så situasjonen på den enkelte skole? Utearealene på mange skoler er så godt som uegnet til aktivitet og fri lek. En asfaltbelagt skoleplass er sikkert lettvis å vedlikeholde, men håpløs med henblikk på barn i aktivitet. Gymsalene kunne vært et fristed og en oase for aktivitet i friminuttene, men hvor mange skoler praktiserer dette? Hvorfor ikke la en lærer ha tilsyn i gymsalen i stedet for på skoleplassen?

Men det største potensialet innenfor dagens system ligger i aktivisering av barn som tilbringer mange timer hver dag på skolens fritidshjem. Barn som ikke hentes før foreldrene er ferdig på jobb i firetiden burde få tilbud om idrettsaktiviteter hver dag på fritidshjemmet. Når undervisningen er slutt, ligger gymsalene ubenyttet mange steder. Igjen er det snakk om vilje til å prioritere og å sette inn kvalifisert personell. Når det på et fritidshjem gis bedre tilbud på dataspill enn idrettsaktiviteter er det direkte tragisk, og forsterker passiviseringen av barna. Og hvorfor engasjerer ikke idrettslagene i større grad? Hva med et samarbeid mellom idrettslag og skole?

Nærmiljøet har også forandret seg dramatisk på 20-30 år, i hvert fall i byene. Selv er jeg oppvokst noen steinkast fra Bergen Busstasjon, like ved der realfagbygget ligger i dag. For 30 år siden var det ikke noe realfagbygg, men Dalehagen lå der som et ideelt lekeområde. Der hadde guttene duekleiver, og i trærne ble det hengt opp slengdisser. Vi boltret oss i Nygårdsparken og på «Møllaren» (Møhlenpris Idrettsplass). Ellers foregikk masse aktiviteter i gaten. Biltrafikk var ikke noe problem.

I dag kunne jeg aldri tenkt meg å la mine barn leke i Nygårdsparken uten tilsyn. I likhet med Dalehagen er mange lekeplasser forsvunnet fra byen. Dette gjør at utfordringen med å opprettholde barns aktivitet bare blir enda større.

Det later til at foreldre og idrettslag må ta denne utfordringen alene, hvis ikke andre aktører kommer på banen. Vi ser i dag tegn til at helsestudioer også inkluderer aktiviteter for barn i sitt tilbud. Hvis dette har livets rett bør det være et kraftig varsel til skolen og idrettslagene. Det sier jo rett ut at et helsestudio kan gi et tilbud som blant folk oppfattes som bedre enn idrettslagenes. Idrettslagene kvier seg stort sett for å bruke sine best kvalifiserte trenere til barn, noe som på sikt kan vise seg å være en feilvurdering. En kan meget vel tenke seg at kommersielle interesser engasjerer de best kvalifiserte barnetrenerne og skaper et produkt som feier idrettslagene av banen. Og ambisiøse foreldre vil nok betale! Er det slik vi ønsker å ha det?

Nå er nok situasjonen heldigvis en annen på bygden enn i byene, hvor forholdene for aktivitet i de viktige barne- og ungdomsårene ligger bedre til rette. Kanskje vil vi etter hvert se at flere og flere toppidrettsutøvere er vokst opp på bygden.

Stor aktivitet i barneårene kan nemlig bokstavelig talt være gull verdt. Stimulering i ung alder og tilegnelse av idrettsferdigheter vil i mange idretter gi et stort forsprang. Eksempelvis vil det være en kjempfordel å gå masse på ski som barn dersom en ønsker muligheten til å bli en topp skiløper. Hvis utviklingen fortsetter, finnes det snart ikke barn som går mye på ski. På sikt kan dette gi Norge en knekk som skinsjon.

Jeg antar også at våre landslagsspillere i fotball spilte fotball dagen lang som barn. Selv erindrings jeg mange 4-timers fotballkamper på «Møllaren». Når jeg nå går forbi en fotballbane ser jeg sjelden barn som spiller fotball slik vi gjorde, uorganisert.

Vi ønsker alle å ha sunne, friske og aktive barn. Summa summarum er at foreldre som ønsker å leve opp til dette aktivitetsidealet i dag har liten hjelp fra myndighetene. Det er sannsynlig at vi ser resultatene av dette om 30-40 år, når dagens barn og ungdom er blitt godt voksne. Da må kanskje regningen betales i form av sykefravær og arbeidsuførhet. Dagens politikk er i hvert fall ikke fremtidsrettet, men det er ikke for sent å snu hvis det er politisk vilje til det.

Bjørn Johansen er har tatt hovedfag ved Norges Idrettshøyskole. Han leverte hovedfagsoppgave om trening for 400m. Her presenterte han tre ulike modeller for 400m trening. Disse benevnes henholdsvis tsjekkisk, amerikansk og norsk modell. Denne artikkelen er et utdrag av hovedfagsoppgaven.

Bjørn var selv en meget god 400m løper. Han trente med Emil Dostal og representerte Lambertseter IF som aktiv

400m trening

En presentasjon av tre ulike treningsmodeller (del 1)

Av: Bjørn Johansen

Innledning

et diskuteres ofte hva som er gode treningsmetoder for 400 m. Selv startet jeg med friidrett i 12-årsalderen og fant fort ut at de korte løpene, og da spesielt 400 m, passet meg bra. Jeg løp denne distansen fra jeg var 16 til jeg var 25 år, og har vært borte i flere trenere og treningsmodeller. De siste årene har jeg vært trener for ungdommer i alderen 15 til 18 år.

Siden jeg startet med 400 m-løping har jeg også lest mye treningslitteratur om øvelsen.

Det har oppstått flere treningsmodeller innen 400 m-trening. Disse identifiseres ofte på bakgrunn av ulike filosofier rundt intensitet og mengde. I den artikkelen vil jeg belyse noen av disse modellene, og da særlig sett i lys av at Norge aldri har hatt gode 400 m-løpere som ar hevdet seg internasjonalt. Hva er årsaken til dette? Er de norske treningsmetodene for dårlige?

Presentasjon av de ulike treningsmodellene

Den tsjekkiske modellen

Emil Dostal har blant annet doktorgrad i idrett fra Tsjekkoslovakia. Han var forbundstrener i sprint i Norge fra 1986 til 1988. Fra 1989 til 1992 var han i Lambertseter hvor han bl.a. trente Rooth-brødrene, Lena Sollie og Gaute Gundersen. Jeg hadde Emil som trener da jeg var i Lambertseter fra 1990-1992. Som trener for tsjekkiske 400 m-løpere hadde han K. Kolars (45,77 i 1978) som sin beste utøver. Vinteren 1998 døde Emil 70 år gammel av kreft.

Teknikktrening

Løpsteknikken var i fokus hele tiden. Selv ved jogging ønsket Emil et lett og hurtig steg. Avspent løping ble hele tiden vektlagt. Etter avsluttet distanse skulle ikke løperen bremse, men la farten "ebbe" ut. Han sammenlignet det med en bil som har skiftet gir, men likevel fortsetter i samme hastighet

Øvelser for avspent løping:

- Vekselsprint med myke overganger mellom akselerasjon og deakselerasjon.
- Etter maksimal akselerasjon (ofte 30 m), løper utøveren en angitt distanse på tid i maksimalt tempo, men med minimal anstrengelse. F.eks. 30 + 30 m, 30 + 60 m.
- En strekning deles opp i tre, der den midterste løpes med minimal anstrengelse og med maksimal konsentrasjon på teknikk. Tempoet opprettholdes. F.eks. 90 m à 30 m, 120 m à 40 m, 150 m à 50 m.
- Under løp med maksimal innsats slapper utøveren helt av i noen sekunder/skritt. Øynene lukkes et sekund eller to, fingrene ristes løs. Når og hvor dette gjøres kan enten være merket på banene eller på signal fra trener.

- Løperen skifter mellom viljebestemt deltakelse på korte strekker med regelmessige mellomrom, enten ved merker på banene eller på signal fra trener.

Under de fleste treningene var drilløvelser en del av oppvarmingen. De mest brukte øvelsene var: triplings, oppspark bak, høye kneløft, vrsthopp fra bein til bein og høye kneløft med pendel. Disse øvelsene ble også gjort i basseng.

Felles treningsprogram Lambertseter IF sesongen 1991/92

(Alle tidene i disse programmene er for 48-49 sek.-løpere.)

Dag	MC 1 (14.10-10.10.91)	MC 2 (11.11-08.12.91)	MC 3 (09.12.91-05.01.92)	MC 4 (06.01-02.02.92)
Man	- Basket, Gym, Avslapning	- Jogg, gym, dfb, - Løpende sirkeltrening - 3-5x500m (1.20-25 sek)	- Jogg, gym, dfb, - Løpende sirkeltreningx2-3 - (300)-400-500//500-400-(300m)	- Jogg, gym, dfb, - Løpende sirkeltreningx2-3 - 400-500//500-400m - Jogg
Tir	- Jogg, gym, drill, dfb, spenst, - 3-5x500m (1.20-25 sek) - Vekter	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym, drill (50m) - Drag2-4x - Aks. Fra ulike posisjoner - spenst (lang+trapper) - 3-6x150m (vekseløp) - tøy	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym, drill (50m) - Drag2-4x - Aks. Fra ulike posisjonerx5-10 - spenst (lang+trapper) - 3-5x300m (vekseløp) (41-43 sek) - tøy	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym, drill (50m) - Drag2-4x - starter tekn.x5 - 3-5x30-60m på skudd - 30m flyingsx2-4 - spenst (lang+trapper) - 2-3x300m (75% -95%-75%) - avslapping
Ons	- Gym, - Frekvensdrill, - bakoverløp, - spenst, - medisinball, - basket, - avslapning	- Basket, gym(ribbevegg) - Frekvensdrill, hamstring, - Mostansløp, - Medisinball - Sirkeltrening - Avspenning	- Basket, gym(ribbevegg) - Frekvensdrill, hamstring, - Mostansløp, - Medisinball - Sirkeltrening - Avspenning	- Basket, gym(ribbevegg) - Frekvensdrill, hamstring, - Mostansløp, - Medisinball - Sirkeltrening - Avspenning
Tor	- Jogg, gym, drill, dfb, spenst, - 4-8x200m (30 sek) - Vekter	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym, drill (50m) - Drag2-4x(veksell.) - starter tekniske - spenst (kort+hekker) - 2-4x200-300m - tøy	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym, drill (50m) - Drag2-4x(veksell.) - starter tekniskex3-8 - spenst (kort+hekker) - 3-6x30m flying(+150m decasarasjon) - tøy	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym, drill (50m) - Drag2-4x - starter tekn.x5 - 3-5x30-60m på skudd - 30m flyingsx2-4 - spenst (lang+trapper) - 2-3x200m "flyt" - avslapping
Fre	- Jogg, gym, -diagonaler - Sirkeltrening - Diagonaler - Bassenget: - Drill, - Løping, - svømming	- Jogg, gym, - Diagonaler(jogg på kortsidene)x4-6 - Løpende sirkeltreningx2-3 - Diagonaler(jogg på kortsidene)x4-6 - Bassenget: - Drill, - Løping, - Svømming.	- Jogg, gym, - Diagonaler(jogg på kortsidene)x6-8 - Løpende sirkeltreningx2-3 - Diagonaler(jogg på kortsidene)x6-8 - Bassenget: - Drill, - Løping, - Svømming.	- Jogg, gym, drag, spenst - Diagonaler(jogg på kortsidene) x4-8 - Løpende sirkeltreningx2-3 - Diagonaler(jogg på kortsidene) x4-8 - Bassenget: - Drill, - Løping, - Svømming.
Lør	- Jogg, gym, drill, spenst - 4-6x80-150m bakkeløp - Rolig: 3-5x3min	- Jogg, gym, drill, spenst - 4-8x120-150m bakkeløp - Rolig: 3-5x3min	- Jogg, gym, drill, spenst - 6-10x120-150m bakkeløp - Rolig: 15min	- Jogg, gym, drill, spenst - 4-6x120m bakkeløp - Rolig: 3x90 sek
Søn	Aerob utholdenhet	Hvile el. Aerob trening	Hvile	Hvile eller lett trening.

	MC 5 (03.02-01.03.92)	MC 6 (02.03-29.03.92)	MC 7 (30.03-26.04.92)	MC 8 (27.04-24.05.92)
Man	- Jogg, gym, dfb, - Løpende sirkeltreningx2-3 - 2x400-2x500-2x400m - Jogg	- Jogg, gym, dfb, - Løpende sirkeltreningx2-3 - 2x400-2x500-2x400m (annen hver fortere) - Jogg	(Event. Formiddag: oppvarming) - Jogg, gym, drill(15 min), drag (vekselløp) - spenst - starterx6-12 - flyingx3-6 (frekv., steglengde, flyt) - 3x2x200m (1. flyt, 2. submaks.) (25/23 sek) - Jogg, avslapping	- Jogg, gym, drill, dfb - starter på skudd 2x30, 2x40, 2x60m - flyingx3-6x30-60m - 3x2x120-150m (vekselløp) - spenst (på gresset) - Jogg, avslapping (Event. 2. økt: vekter)
Tir	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym, drill (50m), drag3-5x - Akselerasjonerx5-12 - 30m flyingsx2-6 - spenst (trapper) - 2x150-2x300-2x150 "flyt" - avslapping	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym, drill (50m), dragx4- 6 - Akselerasjonerx6-12 - 30m flyingsx3-6 - spenst (trapper) - 2x150-2x300-2x150 "flyt" - avslapping	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym(15 min), drill, dfb x3-5 - stafettvekslinger - spenst - 3x2x300m (annen hver fortere) (42/38 sek) - Jogg, avslapping	- Jogg, gym, drill, dfb - stafettvekslinger - 5x200m (raskere for hvert løp) - Jogg, avslapping (Event. 2. økt: vekter)
Ons	- Basket, gym(ribbevegg) - Frekvensdrill, hamstring, - Mostansløp, - Medisinball - Sirkeltrening - Aspenning	- Basket, gym(ribbevegg) - Frekvensdrill, hamstring, - Mostansløp, - Medisinball - Sirkeltrening - Aspenning	(Event. Formiddag: Sirkeltrening) - Jogg, gym, gym(ribbevegg) - Medisinball - Diagonaler2x4-8	- Jogg, gym, drill, dfb - starter i sving - 3x500m (1. rolig, 2. 400m rolig+100maks, 3. maks.) (1.25/1.10/1.06 min) - Jogg, avslapping (Event. 2. økt: sirkeltrening)
Tor	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym, drill (50m), drag(vekselløp)3-5x - Akselerasjonerx5-12 - 30m flyingsx2-6 - spenst (hekker) - 2x120-2-4x200-2x250 "flyt" - avslapping	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym, drill (50m), drag(vekselløp)3-5x - Akselerasjonerx6-12 - 30m flyingsx3-6 - spenst (hekker) - 2x120-3x200-2x250 "flyt" - avslapping	(Event. Formiddag: oppvarming) - Jogg, gym, drill(15 min), drag - spenst - starterx6-12 - flyingx3-6 (frekv., steglengde, flyt) - 3x3x150m (veksell., aksel., flyt) - Jogg, avslapping	Hvile eller akiv hvile.
Fre	- Jogg, gym, drag, spenst - Diagonaler(jogg på kortsidene)x4-8 - Løpende sirkeltreningx2-3 - Diagonaler(jogg på kortsidene)x4-8	- Jogg, gym, drag, spenst - Diagonaler(jogg på kortsidene)x4-8 - Løpende sirkeltreningx2-3 - Diagonaler(jogg på kortsidene)x4-8	(Event. Formiddag: vekter) - Jogg, gym(15 min), drill, dfbx3-5 - stafettvekslinger - spenst - 2x2x500m (1. rolig, 2. 400m rolig+100maks.) (1.25/1.10 min) - Jogg, avslapping	- Jogg, gym, drill, dfb - starter på skudd 30-40-60m - flyingx3-6x30-60m - 2x(120m veksell.-150m flyt- 100fort+150m rolig) - spenst (på gresset) - Jogg, avslapping (Event. 2. økt: vekter)
Lør	- Jogg, gym, drill, spenst - 4-8x120-150m bakkeløp - Rolig: 2x2x600m - Jogg	- Jogg, gym, drill, spenst - 5-10x120-150m bakkeløp - Rolig: 3x800m - Jogg	- Jogg, gym, drill, spenst - 6-12x120-150m - langkjør 15-30min	- Jogg, gym, drill, dfb - stafettvekslinger - 3x300m (raskere for hvert løp) (41/38/35 sek) - spenst (på gresset) - Jogg, avslapping (Event. 2. økt: vekter)
Søn	Hvile eller lett trening.	Hvile eller lett trening.	Hvile eller lett trening.	Hvile eller lett trening.

Eksempel på trening i en 9-dagers periode mellom 2 konkurranser:

(Fredag, lørdag og søndag ble det løpt konkurranser på henholdsvis 300m, 200m, 300m)

Mandag: (9 dag før)	Lett trening. Drill Drag Spent Starter
Tirsdag: (8 dag før)	Starter: 3 tekn + 3 på skudd Flying: 2x30 m, 2x60 m 2x100 m vekseløp (a10 m) Lett spent
Onsdag: (7 dag før)	Utgang sving Starter: 3 tekn + 3 på skudd 3x200 m (50 m raskt + 150 m flyt) 1-2x120 m stigningsløp Sirkeltrening
Tordag: (6 dag før)	3 akselerasjoner Utgang sving x2-3 1x300 m (100 m stigningsløp + 100 m raskt + 100 m deakselerasjon) 1x450 m (300 m rolig + 150 m raskt) 1x300 m (100 m stigningsløp + 100 m raskt + 100 m deakselerasjon)
Fredag: (5 dag før)	3-4 drag Sirkeltrening Medisinball 3-4 drag (svømming)
Lørdag: (4 dag før)	Utgang sving Starter: 3 tekn + 3 på skudd 3x150 m (1. vekseløp, 2. flyt, 3. submaks) Spent
Søndag: (3 dag før)	Akselerasjoner x3 2x60 m flying (90%) 2x100 m flying – flyt Styrke overkropp lett
Mandag: (2 dag før)	Hvile
Tirsdag: (1 dag før)	Lette starter 1x200 m i 400 m.fart
Onsdag:	KONKURRANSE 400 M.

Start- og akselerasjonstrening

Denne treningen ble som regel gjennomført 2 ganger i uka og var første del etter oppvarmingen. Tidlig i forberedelsesfasen var det akselerasjoner fra ulike posisjoner. F.eks. liggende, sittende, på huk og beinvekslinger på stede.

Fra desember til og med innendørs sesongen og fra april til og med utendørs sesongen dominerte tekniske starter og starter på skudd i felt.

I flere perioder ble motstandsløp i gymsal vektlagt som del av treningen på onsdagene. Her dro utøveren en som satt på en matte bak, med et hoppetau rundt utøveren.

Maksimal hurtighetstrening

Emil la stor vekt på å utvikle denne egenskapen. Bortsett fra den første mezosyklusen var det løp med maksimal fart hele året, og som regel to ganger i uka. Den vanligste treningsformen for utviklingen av den maksimale hurtigheten var løp med flying start. I økta kom denne treningsformen som regel etter en del med start og akselerasjonstrening.

Eksempler på øvelser:

- 30-60 m løp med flying start (25-35 m innløp)
- Flyings over merker med:
 - a. faste avstander
 - b. gradvis kortere avstand
 - c. varierende avstander
- Løp med faste arbeidsoppgaver:
 - a. kortest mulig bakkekontakt - "løp på brennende kull"
 - b. rask tilbakeføring av isettfot - "ta tak i bakken/skyve den bakover"
 - c. variere innsatsen - "skifte gir"
 - d. konkurransesituasjoner med handicapstarter
- Supramaksimal sprint:
 - a. konkurranse under fordelaktige forhold - hurtig banedekke, varmt klima, utfordrende konkurrenter
 - b. bruk akselerasjonseffekten/gradvis økende hastighet
 - c. løp i slak nedoverbakke
 - d. løp i sterk medvind
 - e. løp med hjelp av trekkapparat
 - f. bruk av hare - lyd, rytmeimpulser (musikk), lys, mekanisk "hare"
- Spesialøvelser for trening av stegfrekvens:
 - a. skipping, hælløft
 - b. løp med korte hurtige små steg (30-60 m)
 - c. nedoverløp med kjappe steg (30-60 m) - ikke for bratt
 - d. hurtige hink både forover og bakover (10-30 m)
 - e. bakoverløp/hurtig, korte steg (30-60 m)
- Treningsmetoder for å øke steglengde og utvikle fraskyvkraft:
 - a. løp med vektbelastning
 - b. motbakkeløp
 - a. løp på mykt/løst underlag
 - b. tauhopping
 - c. løp med gradvis økende steglengde - markeringer/streker kan brukes
 - d. løp i motvind
 - e. sprunглаuf - "løp" - med færrest mulig hopp/løp over en fast distanse (30-100 m)
 - f. asymmetrisk løping
 - legge mer innsats i fraskyvet på det ene beinet,
 - løpe med det ene beinet på et høyere nivå/annet underlag,
 - løp med "skøyting" - sette høyrefot/venstrefot ut til siden på annen hver stegsyklus,
 - løp med vektbelastning på en fot,
 - løp med tykkere såle på den ene skoen,
 - g. hekkeløp

- h. løp med lengst mulig steg på tid
- i. steg og hink med lengst mulig hopplengde
- j. hopping
 - veksling mellom høyre og venstre bein
 - på et bein
 - med dobbelt hopp/hink (høyre, høyre, venstre, venstre...)
 - vekslende hopp med framover bevegelse og oppover bevegelse (bakoverbevegelse)
 - hopp mens tyngdepunktet senkes (på begge bein og et bein)
 - hopp i motbakke, trapper
 - hopp med vektbelastning, vektmanjetter, medisnball, vektvest/belte, motstand, løs sand
 - hopp med kneløft
 - froskehopp og sammenhengende strekkhopp (lengde uten tilløp)
- Løp på stedet
 - a. armpendlinger stående og sittende stilling
 - b. fottapping med en fot framover og bakover, til venstre og høyre, oppover og nedover
 - c. hurtig kneløft
 - d. oppløft og framsving/pendling av svingbein
 - e. hælløft med pendling fra ulike posisjoner
 - f. løpsbevegelser med en fot fra stående eller sittende posisjon på siden av en kasse
 - g. løpsbevegelser med begge bein fra en støttestilling eller hengende i bom
 - h. speedball (bokseball) bevegelser
- Analytiske øvelser – visualisering av sprintløping – mental trening.

Anaerob utholdenhetstrening

I økta kommer som regel denne delen etter en del med maksimal hurtighetstrening.

Distansene er fra 100 til 500 m. Mange av løpene utføres også som vekselløp (se teknikktraining). Hver lørdag til og med sjuende mezosyklus er det 120-150 m bakkeløp med svært høy intensitet og store melkesyreverdier.

I den første mezosyklusen er det kun bakkeløpene som er anaerob utholdenhetstrening. Fra og med andre til og med sjette syklus kommer denne treningsformen også inn på tirsdag og torsdag. Distansene er fra 120 til 300 m, og løpes både med jevn fart og som vekselløp. Intensiteten er relativt moderat.

I den syvende og åttende syklusen er det anaerob utholdenhetstrening fem dager i uka. Distansene er fra 120 m til 500m. Det løpes alt fra 3x3x150 m til 2x2x500 m. Det løpes vekselløp, flyt, annet hvert løp fort og fortere, fortere for hvert løp, og maksimale løp. Intensiteten i disse to periodene er relativt høy.

I konkurransesesongen kommer denne treningsformen inn 2-4 ganger i uka.

Pausene varighet er stort sett ikke faste. I mezosyklus en til seks er ofte pausen å gå samme distanse som er blitt løpt. Fra og med 7. mezosyklus er pausen relativt lange, ca. 10-20 min

Eksempler på treningsøvelser:

- Mezosyklus 2 til 6:
 - 3-6x150 m (30 m aks. + 30 m flyt + 100 m deaks.)
 - 2-4x200 m moderat (25-27 sek)
 - 30 m flying (+ 150 m deaks.) x3-6
 - 2x150 m (30 m aks. + 120 m deaks.) + 300 m moderat + 2x150 m (30 m aks. + 120 m deaks.)
 - 5-12x150 m bakkeløp
- Mezosyklus 7 og 8:
 - 3x2x200 m (1. flyt, 2. submaks.) (25/23sek)
 - 3x300 m (fortere for løp) (41/38/35sek)
 - 2x2x500 m (1.1/2 fart, 2. 400 m rolig + 100 m maks.) (85/58 + 12sek)
- I konkurransesesongen:

- 3x150 m (1. vekselløp, 2. flyt, 3. submaks) (17,0/17,5/16,5)
- 2x100 m vekselløp (à 10 m)

Aerob utholdenhetstrening

Treningsformen kommer som oftest etter noe drill og eventuelt spenst. Det er ikke aerob trening i samme økt som hurtighetstrening. I den første mezosyklusen er det aerob trening 5 ganger i uka. 3-5x500 m på tirsdag, 4-8x300 m på torsdag, diagonaler (løper diagonalt på fotballbanen, jogg på kortsidene) på fredager og 3-5x3 min etter bakkeløpene på lørdag. På søndag er det egentrening i en eller annen aerob form.

Fra andre til sjette mezosyklus er det aerob trening eller innslag av treningsformen 3 ganger i uka. Etter sirkeltreningen på mandager løpes distanser fra 300 til 500 m. På fredager er det 2 serier med 4-8 diagonaler. Etter bakkeløpene på lørdag løpes det 3-5 rolige løp på distanser fra 500-800 m eller 15-20 min rolig langkjøring. Søndag velger man hvile eller lett aerob trening.

I den syvende mezosyklusen er det to dager med aerobt innslag. Onsdag er det diagonaler og lørdag er det 15-30 min langkjør etter bakkeløpene.

I den åttende syklusen er det ingen dager med denne treningsformen utenom at det foreslås hvile eller aktiv hvile med diagonaler som en alternativ søndag.

I konkurransesesongen gjennomføres ingen spesiell trening for aerob utholdenhet. Men dagen etter konkurranser er det som regel ei lett økt med en del jogg og lette diagonaler.

Spenst

Denne treningsformen kommer som regel etter oppvarming, drill, start-, akselerasjons- og maksimal hurtighetstreningen.

Tre til fire ganger i uka er spenst på programmet. I mezosyklus 1 trenes spenst på tirsdag, onsdag, torsdag og lørdag. I syklus to til seks er det på tirsdag, torsdag, og lørdag. I den syvende mezosyklusen står det spenst på programmet fem dager i uka. I den åttende syklusen er det spensttrening 4 ganger i uka.

Spensttreningen i konkurransesesongen er av vedlikeholdende karakter og forekommer 1-2 ganger i uka.

Spenstøvelser er beskrevet under maksimal hurtighetstrening, treningsmetoder for å øke steglengde og utvikle fraskyvkraft (jfr. l., hopping).

Styrketrening

Emil la ikke vekt på maksimal styrketrening. Han la heller vekt på å utføre hurtige bevegelser med lette vekter eller med kroppsvekt som belastning. Styrketreningen med vekter besto stort sett av 3 serier med 10 repetisjoner med lette vekter og hurtig utførelse. Vekttreningen var satt opp som formiddagsøkt tirsdag og torsdag i mezosyklus en til seks. I den syvende syklusen er den ene vekttreningsøkta flyttet fra torsdag til fredag. I den åttende syklusen er vekttreningen flyttet til ettermiddagen og satt opp mandag, tirsdag, fredag og lørdag. I konkurransesesongen er det ingen vekttrening eller bare lett trening for overkroppen.

Sirkeltrening ble brukt flere ganger i uka og kunne komme både tidlig og seint i økta. Treningsformen var stort sett i samme økter som aerob trening og trening i gymsal. I den første mezosyklusen er det sirkeltrening på onsdag og fredag. Fra syklus 2 til 6 gjennomføres sirkeltrening på mandag, onsdag og fredag. På mandag og fredag er det løpende sirkeltrening. Her løper man en 100 m, tar 10-30 repetisjoner av en styrkeøvelse (ikke vekter), løper nye 100 m, tar en ny øvelse. Slik fortsetter man til 6-12 øvelser er gjennomført. Man kan også løp på forskjellige måter, baklengs, sidelengs osv. På onsdag er det sirkeltrening i gymsal.

I mezosyklus 7 er det satt opp sirkeltrening som formiddagsøkt på onsdag og lørdag. I den åttende syklusen er det satt opp sirkeltrening på onsdag og som ettermiddagsøkt på onsdag og søndag.

Andre styrketreningsformer som ble brukt var motstandsløp og kasting av medisinball inne i gymsal på onsdager, løping i vann på fredager og bakkeløp på lørdager.

Eksempler på styrketreningsøvelser (3x10 reps.)

1. Skuldre
 - a. Flies
 - b. Sirkelbevegelser med armene rett ut
 - c. Sirkelbevegelser med skuldrene
 - d. Skulderpress
2. Biceps
 - a. Curl
 - b. Nedtrekk
3. Armstrekkere
 - a. Benkpress
 - b. Dips
4. Armenes løpebevegelser
 - a. Armpendlinger
5. Overkropp
 - a. Lene seg til høyre og venstre side
 - b. Vridninger med vekt på skuldrene
 - c. Rotasjoner ("sleggesving")
6. Mage
 - a. Sit-up med vridninger
 - b. Kneløft hengende i ribbevegg
 - c. "Vindusviskere", strake bein rett opp, pendle fra side til side
7. Rygg
 - a. Rygghev (beina festet)
 - b. Beinhev (overkroppen festet)
8. Hamstring
 - a. Øvre del: Hoftestrekmaskin
 - b. Nedre del: Lårcurl
9. Framsiden av låret
 - a. Knebøy til 90° i kneleddet
 - b. Beinspark
 - d. Utfall
 - e. Oppstigning på kasse
10. Frivending
11. Ankler
 - a. Tåhev
12. Splitthopp

Eksempler på sirkeltreningsøvelser:

1. Beinvekslinger
2. Push-ups
3. Sit-ups
4. "Vindusviskere"
5. Rygg-ups
6. Dype hopp

Eksempler på medisinball-øvelser:

1. "Innkast"
2. Kast bakover
3. Støte ut ballen
4. Diskokast
5. Kaste sideveis

Bevegelighetstrening

Emil sier i sin artikkel om 400 m-trening utgitt av trenerforeningen i 1997 at klassisk stretching ikke er tilstrekkelig eller riktig forberedelse for en løpsøkt. Han hevdet at det faktisk kan være skadelig. Stretching må en være aktiv, dynamisk, plyometrisk prosess.

Alle treningene inneholdt en bevegelighetsdel. Den kom i oppvarmingsdelen etter joggingen. Her var det dynamiske bevegelighetsøvelser som ble gjennomført. Etter denne delen gjorde, etter det jeg kunne huske, alle utøverne en del tradisjonelle aktiv statiske tøyingsøvelser. Etter treningene ble det stort sett alltid gjennomført aktiv statisk tøyning. Store deler av økta i gymsal på onsdagene ble brukt til avspennings- og bevegelighetstrening. Både dynamiske og statiske øvelser. Etter enkelte løpsøker var det avspennings- og bevegelighetsøvelser.

Trening av viljestyrke

Viljestyrken for en 400 m-løper utvikles ved å:

- delta i 400 m-løp og 4x400 m stafett,
- konkurranser med handikap
- spesifikk utholdenhetstrening
- imitere konkurransesituasjonen

Treningsplanlegging

Langsiktig plan

Tsjekkia har et langsiktig system som er bygget over tre stadier.

1. Grunnleggende forberedelser med allsidig trening i flere idretter (11-14 år)
2. Spesialisering
 - I. Tidlig/delvis spesialisering med hekke-, hopp- og kastøvelser (15-16 år).
 - II. Fordypning. Her starter 400 m-treningen (17-18 år)
3. Elitetrening. (19->) I følge statistikk nås toppprestasjoner på 400 m i 24-26 års alderen.

Årsplan (makrosyklus)

Året deles inn i 13 4 ukers mezosykluser med start om høsten. 8 er forberedende, 4 er konkurransesykluser og en er overgangssyklus. Inndelingen for sesongen 1991/1992 blir slik:

Mezosyklus 1 - 8 (forberedene): 14.10.91 – 24.05.92 (uke 42 – 21)

Mezosyklus 9 - 12 (konkurransen): 25.05.92 – 13.09.92 (uke 22 – 37)

Mezosyklus 13 (overgang): 14.09.92 – 11.10.92 (uke 38 – 41)

Den primære målsetningen i forberedelsesfasen er å bygge opp et solid grunnlag for videre utvikling av de to viktigste kvalitetene: spesifikk utholdenhet og hastighetsutholdenhet. Volumkurven toppe seg før intensitetskurven. Belastningskurven som oppstår toppe seg like før konkurranseperioden. Hovedmålsetningen i konkurranseperioden er å oppnå høyest mulig nivå på spesifikk utholdenhet og hastighetsreserven. I forberedelsesperioden er konkurranser underordnet trening, i konkurranseperioden er trening underordnet konkurranser.

Mezosykluser

Hver mezosyklus er på 4 uker. Belastningen varierer uke for uke. For eliteutøvere er en modell med; første uke med høy belastning, andre uke med middels belastning, tredje uke med svært høy belastning og fjerde uke med lett belastning en god modell.

Belastningskurven i konkurranseperioden er avhengig av konkurransene. Det skjelles mellom viktige og mindre viktige konkurranser. 4 uker før et viktige løp kunne dette opplegget fungere bra:

- En uke med høy belastning.
- En uke med middels belastning.
- En uke med moderat belastning.
- Siste uka med lett belastning

Ukentlige mikrosykluser

I forberedelsesperioden må det trenes minimum seks dager i uka. En dags hvile er en fordel. I konkurranseperioden kan det bli flere hviledager pr. uke.

Belastningen veksler mellom ukedagene, med en eller to belastningstopper. Hver treningsdag i ukesyklusen bør være forskjellig med henhold til belastning, målsetning og

treningss metode. En ukesyklus skal ikke inneholde mer en to treningssdager med maksimal belastning.

Ved to treningssøkter pr. dag er det viktig med god hvile mellom dem.

Ukesykluser med konkurranse påfølgende helg har ofte en spesiell struktur. En eller to dagers hvile er inkludert. Løp med maksimal hastighet før hviledagen mener Emil er bra. Dagen før konkurransen kan brukes til hvile, kun oppvarming, start i sving, 200 m i 400 m-fart eller hele 400 m-distansen.

En treningssøkt

En tradisjonell inndeling med; innledningsfase, hoveddel og avsluttende del.

Oppvarmingen er viktigst. Har man ikke tid til å trene, er det bedre å bare varme opp enn å bare trene hoveddelen.

Innledningsfasen består av tre deler:

1. selve oppvarmingen
2. holdningsgymnastikk
3. drilløvelser

Når det gjelder hoveddelen en sentral målsetning å foretrekke. Øvelser med kortere varighet og andre målsetninger kan også taes med.

Både forskning og praksis har vist at enkelte treningssmetoder ikke bør kombineres, f..eks hurtighet og utholdenhet, hurtighet og styrke-utholdenhet, hurtighet og maksimal styrke, teknikk og maksimal styrke, maksimal styrke og generell utholdenhet. Derimot er det mulig å kombinere trening av teknikk og hurtighet, kraft og hurtighet, utholdende styrke og generell utholdenhet.

Den avsluttende delen av økta; "nedvarmingen" er viktig og bør vare i 5-10 min. Her kan man jogge, gå eller ha avspenning.

Den amerikanske modellen

Clyde Hart har vært trener i mange år ved Baylor universitetet i Texas, USA. Han har trent utallige 400 m-løpere i nasjonal- og verdensklasse. Den mest kjente er nok verdensrekordholderen på 200 og 400 m, Michael Johnson.

Teknikktrening

Hart sier ikke noe om teknikktreningen, men legger vekt på at en 400 m-løper må bevege seg avspent og løpe teknisk riktig. En del av løpingen foregår som vekseløp, der økonomisk løping vektlegges.

Start- og akselerasjonstrening

Starter fra blokk sees ikke på treningssprogrammene, men under eksempler på treningssformer nevnes "6x40 m starts" som et av eksemplene under "speed".

Maksimal hurtighetstrening

Det er kun på torsdag i den siste delen av sesongen at hurtighetstrening står programmet. Etter oppvarming og tøyning kommer 4 serier med 50 m maksimal fart + 50 m akselerasjon + 50 m rolig jogg. Under alle periodene er det en dag med bakkeløp på programmet der han sier at farten skal være stor. Denne delen kommer etter med løp

over 200-320 m. På høsten og tidlig i konkurransesesong er 6x150 m motbakkeløp med jogg tilbake som pause en vanlig treningsform. I midten av konkurransesesong gjennomføres 8x100 m motbakkeløp med gange tilbake som pause. I den siste delen av konkurransesesongen er det 8x80 m motbakkeløp med gange tilbake som pause. En dag i uka i midten av konkurransesesongen trenes 2x150 m stigningsløp med stor fart på slutten, med gange tilbake som pause. Disse løpene kommer etter en serie med 200 m-repetisjoner.

Som andre eksempler på hurtighetstrening nevner Hart 6x60 m med flying start og 6x60m med stafettvekslinger. Pausene skal være lange slik at man henter seg helt inn igjen. Treningen kan gjøres både rett fram eller i sving.

Han nevner også en treningsform som han kaller "Power Speed". Dette er trening for å øke farta på muskelkontraksjonen. Det skal vare i mindre en 10 sek. Eksempler på øvelser er 60 m bakkeløp, 10x10 sek hurtighopping med hoppetau.

Eksempler på treningsprogrammer for alle nivåer 400 m-løpere

(Alle tidene i disse programmene er for potensielle 46 sek.-løpere.)

	Høst (off-season) (september-oktober)	Tidlig konkurransesesong (januar-februar)	Medio konkurransesesong (mars-april)	Siste del av konkurransesesongen (mai-juni)
Man	- Oppv.: 1 mile i terrenget, tøytøy - 2x600m (90) (p=15min) - 3x300m (50) (p=1min) - 3x300m (40) (p=5min) - nedv.: 1 mile i terrenget - vekter	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøytøy - 2x500m (70) (p=15min) - 3x200m (30-29-28) (p=3min) - 8x10sek hoppetau) (p=10sek)	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøytøy - 2x450 (58,5) (p=15min) - 3x200m (28-27-26) (p=3min)	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøytøy - 1x450m (56) (p=15min) - 3x200m (26-25-24) (p=gå 200m)
Tir	- Oppv.: 1 mile i terrenget, tøytøy - 10x200m (30) (p=3min) - 6x150m bakkeløp hurtig (p=jogg tilbake) - nedv.: 1 mile i terrenget	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøytøy - 8x200m (28) (p=3min) - 6x150m bakkeløp hurtig (p=jogg tilbake) - vekter	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøytøy - 6x200m (26) (p=3min) - 5x20sek motstandsløp sakte (p=3min) - vekter	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøytøy - 4x300m (42) (p=5 min) - 4x200m (28-27-26-25) (p=3min) - vekter
Ons	- Oppv.: 1 mile i terrenget, tøytøy - 4x350 (48) (p=10min) - 3x200m (30-29-28) (p=3min) - nedv.: 1 mile i terrenget - vekter	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøytøy - 4x300m (42) (p=5 min) - 3x200m (30-29-28) (p=3min) - vekter	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøytøy - 4x300m (42) (p=5 min) - 8x100m bakkeløp hurtig (p=gå tilbake)	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøytøy - 1x320m (kvalitetesløp hurtig) (p=15min) - 3x200m (26-25-24) (p=gå 200m) - 8x80m bakkeløp hurtig (p=gå tilbake)

	Høst (off-season) (september-oktober)	Tidlig konkurranse-sesong (januar-februar)	Medio konkurranse-sesong (mars-april)	Siste del av konkurranse-sesongen (mai-juni)
Tor	- Hvile	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøy - 1x350m hurtig (p=15min) - 4x200m (26) (p=5min) - vekter	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøy - 3x200m (26-25-24) (p=gå 200m) - 2x150m vekseløp (rolig-medium-hurtig) (p=gå tilbake)	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøy - hurtighet: 4x150m vekseløp (50m maks+50rolig+50m jogg) (p=3min) - vekter
Fre	- Oppv.: 1 mile i terrenget, - tøy - 2 mile test i terrenget - vekter	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøy - 3x200m (30-29-28) (p=3min) - stafettvekslinger (4x400m)	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøy - 3x200m (26) (p=gå 200m) - stafettvekslinger (4x400m)	- Oppv.: 1 mile med veksel mellom 100m løp-100m gang. Fortere for hver runde) - tøy - 2x200m (26) (p=gange 200m) - stafettvekslinger (4x400m)
Lør	- Hvile	KONKURRANSE	KONKURRANSE	KONKURRANSE
Søn	- Hvile	20min lett jogg	20min lett jogg	20min lett jogg

Anaerob utholdenhetstrening

Anaerob utholdenhetstrening gjennomføres 3-6 dager i uka. Treningsformen kommer etter oppvarming og tøyning. I høstperioden brukes tre dager, mens de andre tre periodene har 6 dager med denne treningsformen. Da regner jeg med lørdagene som satt av til konkurranser som en anaerob utholdenhetsdag. Distansene er alt fra 100 til 600 m og sammenlagt bør det være ca. 1000 m på en økt. Pausene er alt fra 3-15 min. Intensiteten er som regel ikke spesielt høy, og kan nok grense mot aerob utholdenhetstrening, men den økes fra periode til periode. Hart sier at for å trene opp "Speed Endurance" må man trene med store melkesyreverdier.

Eksempler på treningsøvelser:

Høst:

- 2x600 m (90 sek) (p=15 min)
- 3x200 m (30-29-28 sek) (p=3 min)

Tidlig konkurranseperiode:

- 2x500 m (70 sek) (p=15 min)
- 4x300 m (42 sek) (p=5 min)

Midten av konkurransesesongen:

- 2x450 m (58,5) (p=15 min)
- 3x200 m (28-27-26 sek) (p=3 min)

Siste del av konkurransesesongen:

- 1x450 m (56sek) (p=15)
- 3x200 m (26-25-24 sek) (p=gå tilbake)

Aerob utholdenhetstrening

Grensene mellom aerob og anaerob trening er ikke absolutte. En del av treningsformene Hart bruker ligger i dette grenseområdet. Hart har en treningsform han kaller "Tempo Endurance", som han definerer som aerob trening. Dette er kortintervall-trening, med 2-3 min. pauser som han definerer som kort. Denne treningsformen kommer etter oppvarming og tøying, en dag i uka i høstperioden og tidlig i konkurranseperioden.

Eksempler på treningsformen:

- 10x200 m (30 sek.) (p=3 min.)
- 8x200 m (28 sek.) (p=3 min.)

Under treningsformen "Endurance Running" kommer typiske aerobe økter med 15-45 min langkjøring, 30 min fartslek og 6x800 m langintervall. Denne treningsformen kommer som egne økter fredag, lørdag og søndag i høstperioden, og på søndag i de tre andre periodene.

Spenst

Det eneste vi kan se til denne treningsformen på treningsprogrammene er en sekvens med 8x10 sek med hoppetau en gang i uka under den tidlige konkurranseperioden.

Denne sekvensen kommer etter en lang sekvens med relativt hard anaerob utholdenhetstrening. Under eksempler på treningsformen nevner Hart under overskriften "Strength", plyometrisk som en spesifikk styrkeøvelse.

Eksempler på treningsformen:

- Eksplosive hopp for utvikling av startstyrke og akselerasjon.
- 3x10 hink.
- 50 m hurtig sprunглаuf med vekter.

Styrketrening

På treningsprogrammene er "Weights" satt opp tre ganger i uka under de to første periodene, mens det er med to ganger i uka på programmet i de to siste periodene. Treningsformen kommer alltid til slutt i økta, etter en del anaerob utholdenhetstrening. Under eksempler på styrketrening sier han at de driver med tradisjonell generell styrke med både frie vekter og i maskiner. Øktene kan ha en varighet på 30 min.

Under begrepet "Strength Endurance" nevner han aktiviteter som varer mer enn ti sekunder. Eksempler på øvelser er 6x150 m bakkeløp og 6x60 trappetrinn.

Bevegelighetstrening

Hart mener bevegelighet er viktig for en 400 m-løper, og at det derfor må være en del av den daglige treningen. Bevegelighetsøvelser er satt opp etter oppvarmingen på hver trening.

Trening av viljestyrke

Under eksempler på treningsøvelser for 400 m-trening nevner Hart ulike typer vekselløp fra 300 til 450 m som gode øvelser for mentale forberedelser.

Treningsplanlegging

Langsiktig plan

Hart beskriver ikke en langsiktig plan i denne artikkelen.

Årsplan (makrosyklus)

Trenings,- og konkurranseåret går fra september til juni. Det deles inn i 4 mezosykluser med 2-4 måneders varighet.

Høst ("off-season"): september – desember

Tidlig konkurransesesong: januar – februar

Medio konkurransesesong: mars – april

Siste del av konkurranse sesongen: mai – juni

Hart sier at den grunnleggende tankegangen om å gå fra kvantitet til kvalitet ikke har forandret seg over de siste årene. Alle treningsøktene må følge et progressivt mønster, der tiden på de standardiserte øktene går ned, mens tiden på pausene går opp.

Mezosykluser

Hver mezosyklus er på 2-4 måneder. Høstsyklusen er på 4 måneder, mens de resterende tre syklusene er på 2 måneder. Hart sier ingenting om at belastningsvariasjoner fra uke til uke.

Ukentlige mikrosykluser

I første mezosyklus trenes det 5 dager i uka. Lørdag og søndagen er frivillig treningsdager. De tre siste mezosykluserne har trening 5 dager i uka. Lørdag er konkurransedag og søndag er frivillig treningsdag.

Belastningen på de ulike ukedagene ser rimelig lik ut. I høstperioden er det aerob-anaerob utholdenhetstrening på mandag, tirsdag og onsdag. Torsdag står det ingenting om. Fredag er det aerob trening og vekttrening til slutt. Lørdag og søndag er frivillig.

I de tre neste periodene er det aerob-anaerob utholdenhetstrening fra mandag til fredag. Lørdag er det konkurranse. Søndagen er frivillig.

En treningsøkt

Hver treningsøkt starter med en mile (1609 m) oppvarming. Fra tidlig i konkurranseperioden løpes oppvarmingen som vekselløp der utøveren skal sprinte 100 m - gå 100 m - sprinte 100 m - gå 100 m osv. Etter oppvarmingen følger bevegelseøvelser.

Hoveddelen består som regel av en blanding av aerob og anaerob utholdenhetstrening. Etter alle øktene i høstperioden står det "nedvarming" på treningsprogrammet. I resten av periodene er ikke nedvarming nevnt.

To til tre ganger i uka er det vekttrening som siste punkt på treningsprogrammet.