

Derfor bør du trene intervall

Øker kondisjon og fettforbrenningen.

Langkjøring er bra, men intervalltrening gir uten tvil større utbytte av treningen. Det er godt dokumentert at intervalltrening er den treningsformen som er mest effektiv for å øke kondisjonen.

Andre fordeler med intervalltrening, er at det gir deg økt etterforbrenning og økt fettforbrenning i hvile.

Slik trener du intervall

Dette er en treningsform der du veksler mellom arbeidsperioder med høy intensitet og pauser. Her kan det være lurt å bruke pulsen for å kontrollere treningsintensiteten.

I arbeidsperiodene skal du ligge fra 85-95 % av makspuls (hvordan teste makspuls, se nederst i artikkelen). Trener du intervall med lange arbeidsperioder, må du ligge lavere i puls for ikke å bli stiv. Du skal tross alt holde ut hele perioden.

I pausene ligger du rundt 70-75 % av makspuls. For å kunne bruke puls som en indikator på intensiteten må du kjenne til din egen makspuls.

Er du ikke kjent med puls, kan en tommelfingerregel være at du i arbeidsperiodene skal jobbe utenfor komfortsonen din, det er ikke lenger behagelig å trene, men du skal ikke bli stiv. I pausene skal du kunne føre en samtale.

Derfor virker intervalltrening

Ved intervall trening øker du hjertes slagvolum (mengde blod hjertet pumpet ut per slag) dette fører til økt minuttvolum (mengde blod pumpet ut per minutt) som igjen resulterer i mer oksygen til arbeidene muskulatur. Dette fører til økt kondisjon.

For å øke hjertes slagvolum må hjertet trenes, og for å trene hjertet må du jobbe med høy puls. Det gjør du ved intervalltrening.

Intervalltrening tar kort tid, er effektivt og er effektiv trening i en travel hverdag!

4 x 4

Det finnes mange ulike måter å trene intervall på, men 4x4 er en veldokumentert intervallform som gir resultater både i form av økt kondisjon og økt fettforbrenning i hvile. Mange treningskjeder begynner å følge denne type treningsform og legger opp timene sine etter 4x4 prinsippet.

Slik trener du 4 x 4:

4 min. Arbeidsperioder med intensitet fra 85-95 % av maks.

4 min. Pause, Intensitet fra 70-75 % av maks.

Dette gjør du fire ganger. Husk god oppvarming og nedtrapping i 10-15 min.

Langkjøring

Langkjøring er trening med jevnt tempo, med en puls som skal være i området 55-85 %. Intensiteten avhenger av hvordan type langkjøring du skal ha.

Ved rolig langkjøring skal du ligge på rundt 55- 80 % av makspuls, mens du ved hurtig langkjøring skal ligge mellom 75-85 % av makspuls. Langkjøring kan vare i alt fra 30 minutter til flere timer.

Langkjøring for vedlikehold av kondisjonen

Ved langkjøring forbrenner du mer fett enn karbohydrat under selve økten, dette er fordi kroppen sparer på karbohydratene til det er behov for rask energi. Men i motsetning til intervalltrening, har du ikke noe særlig etterforbrenning etter en langkjøringsøkt. Det stemmer derfor ikke at du forbrenner mer fett ved langkjøring slik mange later til å tro.

Kondisjonsmessig er langkjøring mer vedlikeholdstrening sammenlignet med intervall. Du øker ikke kondisjon av langkjøring, men det er viktig å trene variert og passe på at ikke alle treningsøktene er av høy intensitet. Det er viktig å restituere kroppen og la den nyte en lang og rolig økt.

Hva velger du?

Det er vanskelig å si hva som er best for deg, men vil du bli i bedre fysisk form og gå ned i vekt, bør du ikke være i tvil. Intervall FUNKER! Intervall passer for de fleste, og spesielt for deg som vil ha størst treningsutbytte og mest mulig effekt av treningstiden du legger ned.

Langkjøring egner seg best som restitusjons og -vedlikeholdstrening.

Er du i dårlig fysisk form og begynner med langkjøring, vil du selvfølgelig øke kondisjonen din noe, men for ytterligere effekt av treningen bør intervall være en del av treningen.

Det er også viktig å tenke på hvilke mål du har med treningen, skal du for eksempel sykle Birken, er det viktig at langkjøring er inkludert i treningsplanen. Husk, du må trene på det du skal bli god på!

Slik finner du makspulsen din

Makspuls er du født med, den er individuell. Det finnes ulike beregningsmetoder for å finne makspuls, men siden det er så store individuelle variasjoner er den beste metoden å gjøre det fysisk.

Dette gjør du ved å bruke pulsklokke med tilhørende pulsbelte. Etter en god oppvarming i ca 20 min i sone 2, spurter man 4 - 6 korte drag med ca 1 min pause mellom dragene. Etter en kort pause løper man opp en lang oppoverbakke i 2 minutter, jogger/går ned og gjentar dette to til tre ganger. Den siste gangen følger du med på klokken, for å se hva den høyeste målte pulsen er. Dette er din makspuls! Ut i fra denne, kan du regne deg frem prosentvis hva du skal ligge på i de forskjellige treningsøktene, om det er intervall eller langkjøring.

Pulsklokke er et nyttig verktøy og kan være med å gjøre treningen mer motiverende.

Lykke til!

STUDENTSAMSKIPNADEN I ÅS

Helén Christoffersen

Fysisk aktivitet og helserådgiver

Tlf: 64 96 63 51/mob. 476 30 142

<mailto:helen.christoffersen@sias.no>