Metoder att träna kondition på!

På vilket sätt kan du träna kondition och vilket sätt är effektivast?

Träna kondition!

Det finns flera olika sätt att träna kondition på som jag nämnt under de lektioner vi haft tillsammans. Men det finns mer effektivare sätt att uppnå en bättre kondition, det vill säga metoder för att öka sitt VO2max. Vi kommer att prova på de vanligaste metoderna inom konditionsträning. Varför vi väljer att prova på flera sätt och kanske inte det mest effektivaste hela tiden, är för att lära oss om de olika för- och nackdelar träningssätten har. Sen är det av vikt, att se vad just du har för mål med konditionsträningen, hur mycket tid du har och hur många tillfällen du har till för fogande. Vi kommer också beröra olika löptekniker för att försöka förbättra vår löpekonomi. Denna typ av träning ger ett starkare hjärta och kretslopp, ökar förbränningen avsevärt medan du tränar och kan också hjälpa till att förebygga flera livsstils besvär. Man behöver bra kondition för att åka skidor, gå promenader i skog och mark eller på berget, ta cykelturer eller göra vardagliga saker som att gå i trappor eller springa till bussen.

Undervisningen i ämnet idrott och hälsa ska ge eleverna förutsättningar att utveckla följande:

Förmåga att genomföra och anpassa utevistelser utifrån olika förhållanden och miljöer.
Kunskaper om de krav som olika situationer ställer på ergonomisk anpassning av rörelser. Förmåga att ergonomiskt anpassa sina rörelser till olika situationer och att bedöma hur miljöer ergonomiskt kan anpassas till människan.

Centralt innehåll:

Den fysiska aktivitetens och livsstilens betydelse för kroppslig förmåga och hälsa.
Motions-, idrotts- och friluftsaktiviteter som utvecklar en allsidig kroppslig förmåga.
Träningsmetoder och deras effekter, till exempel konditions- och koordinationsträning.
Utemiljöer och naturen som arena för rörelseaktiviteter och rekreation.

Lär dig att styra intensiteten på träningen

För att få en god träningseffekt, är det viktigt att träna med rätt intensitet. Intensitet handlar om hur hårt du pressar dig under träningen, alltså hur ansträngande du upplever träningen. Målet är att träna med en grad av ansträngning som gör att du kommer i bättre form. Det är viktigt att inte träna så hårt att du tappar motivationen eller så hårt att det tar för lång tid för kroppen att återhämta sig och vara redo för ett nytt träningspass.

% Maxpuls	Subjektiv intensitetskala	Metod	
90-100 %	10 Maximalt 9	Övre intervallzon Kan säga några ord Blir stel efter få minuter	Träningseffekt
80-90 %	8 Mycket ansträngande 7	Nedre intervallzon Kan säga korta meningar Blir nästan stel	
70-80 %	6 Ansträngande 5	Långt pass i snabbt tempo Kan säga hela meningar Blir inte stel	Hälsovinst
60-70 %	4 Lite ansträngande 3	Långt pass i moderat tempo Uppvärmning och aktiv återhämtning Kan prata utan ansträngning	
- 60 %	2 Lätt 1 Mycket lätt	Långt pass i lugnt tempo Uppvärmning och nedvarvning	

Subjektiv intensitetsskala

Detta är ett exempel på en intensitetsskala som har en subjektiv skala från 1 (mycket lätt) till 10 (maximalt). På höger i översikten finns beskrivningar om hur träningen upplevs i förhållande till grad av andfåddhet till känslor i benen, på vänster sida visas uppskattad procent av maxpuls.

Kort förklarat är träning på nivå 1 till 3 för lätt för att kroppen ska bli i bättre form. Träning i detta fält ger bra hälsoeffekt, men ingen träningseffekt.

Träning på nivå 4 till 8 och 9 ger träningseffekt, utdelningen är speciellt bra från nivå 6 till 8.

Kontinuerlig träning innebär att du tränar med samma eller nästan samma grad av ansträngning under hela träningspasset. Detta kan vara en promenad i samma hastighet på ett jämnt underlag eller att du cyklar med konstant motstånd eller löper i samma hastighet.

Intervallträning är en periodisk växling mellan låg och hög ansträngning. Du tränar t.ex. hårdare i 4 minuter och lugnare i 2 minuter och sedan upprepar du detta flera gånger. Intervallträning är speciellt effektivt om man vill uppnå snabb framgång med begränsad tid. Detta beror helt enkelt på att när du lägger in några lugna perioder i träningspasset, kan du ta i hårdare när du är i en arbetsperiod.

Korta intervaller

Bara under begreppet korta intervaller finner vi en rad möjligheter till variation. Från vad man brukar kalla för kort-kort intervall som innebär ca 15-20 sekunders arbete följt av 10-15 sekunders vila. Denna form av intervaller är ofta mycket populär bland bollsportsidrottare, kanske främst bland handbollsspelare. I de här intervallerna är det så gott som maxprestation som gäller. 20-30 intervaller är i regel det man orkar som mest. Kort intervall kallar man vanligtvis de intervaller som sträcker sig mellan 30-90 sekunder. Här har man omkring 90-95% av max som mål. Den här typen av intervaller är vanlig bland fotbollsspelare och friidrottssprinters och är perfekt att köra på löparbana. Fotbollsspelarna använder sig ofta av en övningen som kallas stjärnan för att dessutom få med snabba vändningar. Övningen går ut på att man placerar ut koner: en centralt med sex stycken koner runt omkring. Man springer från yttre kon till inre, vidare till nästa yttre o.s.v. på detta vis bildas en stjärna, därav namnet. De flesta brukar köra ca 12-20 intervaller av den här typen.

Medellånga och längre intervaller

Nu har vi kommit upp på medellånga och längre intervaller. För dessa är det vanligt att man istället för tid anger distansen som mått på intervallen. Dessa intervaller kan vara från cirka 600 meter till 5 kilometer långa. De här typerna av intervaller används oftast av löpare som har medeldistans eller långdistans som huvudsaklig målsättning. Hur många intervaller som körs av de olika typerna bestäms i stor utsträckning av löparens mål, d.v.s. vilken distans och vilket tempo som önskas uppnås.

Exempel 1.
En löpare har målsättningen att springa 5 km på 20 minuter. Ett bra intervallpass för att uppnå detta mål kan vara att springa 6 intervaller á 600 meter på bana med ett måltempo på 4:00 min/km eller strax under. Vilan kan bestå i stillastående vila där man försöker skaka loss eventuell mjölksyra alternativt joggar lugnt.

Exempel 2.
En annan löpare har som mål att springa ett halvmarathon (21 km) på 1:40:00. Denna löpare kan med fördel springa 2-3 intervaller á 5 km i ett tempo runt 4:25 min/km. Vilan får gärna bestå i 5-6 minuters mycket lugn jogg.

Pyramidträning

Det här är en variant av träning där man kombinerar flera olika intervaller till ett pass. Man kan själv välja helt vilka intervaller passet ska innehålla för att det ska passa optimalt. Det vanligast är dock att ett pass med pyramidträning hålls på löparbana och kan se ut enligt följande (siffrorna anger intervallens längd i meter):
100-200-400-800-400-200-100.
Man stegrar alltså från första intervall som är 100 meter till fjärde som är 800 meter, för att sedan minska ner till 100 meter igen. Under vilan ska det mesta av mjölksyran ha hunnit transporterats bort.

10-20-30 intervaller

Om du aldrig hört talas om konceptet 10-20-30 tidigare så är det helt enkelt för att det inte har funnits tidigare. Det är något som forskarna till den här studien hittat på inför studien. Väldigt enkelt så går det ut på att du:

- Lättare jogging i 30 sekunder (<30%)
- Höjt tempo i 20 sekunder (<60%)
- Näst inpå maximal löpning i 10 sekunder (>90%)
- Börja om igen och genomför 5 omgångar

Siffrorna i parenteserna här ovanför representerar procent av maximal intensitet där maximal intensitet är så snabbt som du kan springa. Det innebär alltså att när du följer den här träningsmetoden så springer du näst inpå med maximal hastighet i 10 sekunder. Hade du varit Usain Bolt hade du nog hunnit nästan 100 meter, men troligen kommer du hamna någonstans kring 60-70 meter.
OBS! Du bör klara av att hålla samma fart i alla fyra arbetsperioderna. Om du inte klarar det, betyder det att du har arbetat för hårt under de första.

4 x 4 min intervaller

Man ska köra intervallerna med 10-20 slag under maxpuls (90-95 % av maxpulsen) i 4 minuter fyra gånger med tre minuter lätt löpning emellan (70 % av maxpuls). Det finns även de som går runt lite på plats och vilar. Enligt de norska forskarna förbättrar otränade och normal tränade personer som kör 4x4-pass sin syreupptagningsförmåga med 0,5 % per gång. För eliten (90 i VO2 max för män, 70 för kvinnor) krävs jämförelsevis 18 intervallpass på 14 dagar för att förbättra VO2 max med 4,5 %, dvs 0,25 % per gång. För att överhuvudtaget upprätthålla kapaciteten måste de köra minst tre pass i veckan. För normal tränade krävs dock bara ett pass i veckan för att bibehålla nivån. Varje pass därutöver ökar VO2 max.