

Treningstips fra løpedronningen Grete Waitz

Sone 1: 65-75 prosent av maksimal innsats. Grete kaller det "hvile- og restitusjonstrening". For dem som trener tre ganger i uken, bør en av dagene settes av til sone 1, som er langkjøring i rolig tempo opp til 8-10 eller 12 kilometer. "Basisbygging", er et stikkord.

Sone 2: 75-85 prosent av maksimal innsats, eller som Grete kaller den: "En mellomsoner".

Sone 3: 85-92 prosent av den maksimale innsatsen. Herunder lang intervalltrening, kort intervalltrening, hurtig langkjøring (også kalt "tempoløp"). Løperen skal varme opp to-tre kilometer før det løpes hardt fem-åtte km. Fartsleken er med oppvarming over to- tre kilometer og så kjøre drag over fire-tre-to-ett minutt med pause på halvparten av draget mellom hvert dragt. Og når formen begynner å komme, kan "leken" innledes med et femte minutt!

I tillegg anbefaler Grete bakketrening, bare det ikke blir for hardt i begynnelsen. Tre til fem ganger skal bakken angripes.

- Kombiner og varier alt dette og legg inn fartsøkning de siste en-to kilometerne på en av ukens langturer. Dette for å få flyt i bena og komme seg opp på tærne.

Sone 4: - Dette er "rød sone" med en innsats på mellom 92 og 100 prosent,

Trener du fire ganger i uken, bør uken legges opp slik, anbefalte Grete:

* Dag 1: Langkjøring i sone 1 eller 2.

* Dag 2: Hardtrening i sone 3.

* Dag 3: Langkjøring i sine 1-2.

* Dag 4: Hard trening i sone 3 eller lettere fartslek sine 2 eller 3.

Trener du fem ganger i uken bør du legge opp slik:

To harde økter, resten med forskjellige former for langkjøring.