



Boost dit kondital
med I FORMs

8-ugers sprintprogram

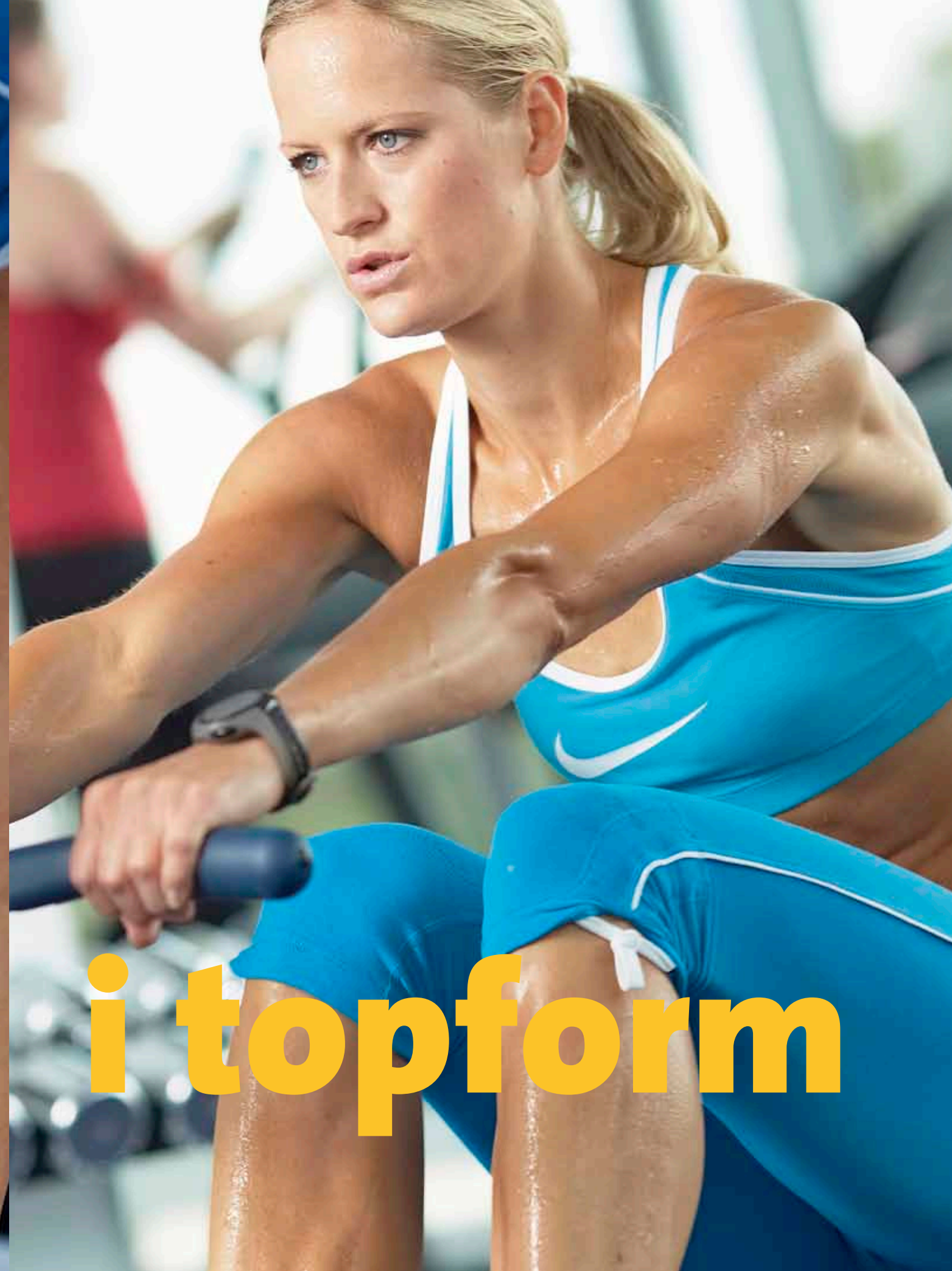


Se test-kvindernes
flotte resultater

Du behøver bare 10 x 30 sekunder tre gange om ugen for at komme i topform. Det lyder måske som en provokerende påstand, men nyere forskning har vist det gang på gang. Hurtig og effektiv sprinttræning er den sikre vej til et højt kondital, veltrænede muskler og en lav fedtprocent. Lær, hvordan du griber træningen an – hvad enten du cykler, svømmer, ror eller løber.

Sprint dig

i topform



Ultrakort, men meget hårdt. Sådan lyder opskriften på det nye årtis mest effektive træning. Uanset om du vil være hurtigere eller mere udholdende i løbeskoene, på cyklen eller i svømmehallen, er der ingen diskussion: eksplosive sprinter katapulterer formen i vejret.

Til gengæld er sprinttræning ikke for de pyldrede. Den foregår ved, at du i 6-12 intervaller af ca. 30 sekunders længde giver alt, hvad du har i dig. Den eneste trøst er, at du må holde gode pauser efter hvert interval. Pauserne skal være lange nok til, at du får ladet helt op, så du er klar til at give dig selv 110 procent under hvert sprint.

Når sprinttræning af den slags er så effektiv, skyldes det, at du kommer til at bevæge dig med en intensitet, som du ikke er i nærheden af at kunne nå ved almindelig intervaltræning med intervaller af 3 eller 4 minutters længde. Der ved får du sat skub i en lang stribe positive processer i kroppen, der til sammen betyder, at du bliver hurtigere, din stil bliver mere dynamisk, og dine muskler ekstra veltrænede. Den hårde træning får også fedtforbrændingen til at ryge i vejret, samtidig med at hjerte og kredsløb trænes optimalt og får din kondition med i en helt ny liga.

Tænk du, at det alt andet lige MÅ være et kompromis, når time-lange træningspas erstattes af få minutters sprinter, findes der masser af forskning, der sikkert kan berolige dig.

I en artikel fra The Journal of Physiology konkluderer forskerne fra det canadiske McMasters Universitet således, at tre ugentlige omgange med 10 x 1 minuts sprint på en cykel, adskilt af 1 minuts pause, er mindst lige så effektivt som fem timers almindelig træning med moderat intensitet. Forsøget er langt fra enestående, men underbygger blot konklusionerne fra tidligere undersøgelser, hvor man bl.a. i 2008 dokumenterede, at bare 15 minutters sprinttræning på to uger var nok til at øge kondition og udholdenhed hos en gruppe forsøgspersoner.

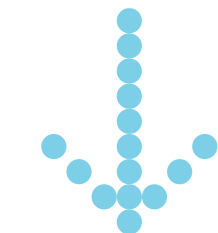
Samme forskergruppe har tidligere lavet et andet forsøg med mindst lige så imponerende resultater. Her lod man 16 forsøgsdeltagere udføre seks træningspas hen over en fjorten dages periode. Den ene gruppe cykeltrænede 90-120 minutter ad gangen, mens den anden gruppe nøjedes med 4-6 spurter á 30 sekunder, adskilt af fire minutters pause. Inklusive pauserne var træningstiden beskedne 2,5 timer hen over de fjorten dage, mod 10,5 timer i den første gruppe. Trods den enorme forskel i træningsvolumen viste begge grupper lige stor fremgang i ydeevnen.

Alt i alt er sprinttræningen et forfriskende og ganske motiverende pift i træningsugen – og en enormt tidsøkonomisk måde at få afviklet træningen på – helt uden at gå på kompromis med formen. Læs med her, og bliv klogere på, hvordan du gør. □

Væn kroppen til hård træning

Sprinttræningen er hård kost for kroppen, hvis du ikke har prøvet det før. Sørg derfor for at gå stille og roligt i gang med fx 4 sprints per træningspas de første par uger. Derefter kan du begynde at trappe op.

Kaster du dig ud i 10-12 sprints med det samme, er der risiko for, at du ender med en skade, som kræver, at du holder pause fra din motionsform.



3 veje til god sprinttræning

1. Sprint hver uge

Har du allerede et motionsmønster, du ikke vil bryde, fx fordi du går på hold i et fitnesscenter eller følger et traditiont løbeprogram, kan du med fordel bytte et af dine ugentlige træningspas ud med sprinttræning. Du kan sprinte i den motionsform, du er mest vant til. Cykling, svømning eller løb er fx gode valg.

2. Følg et program

Vil du bruge nogle uger på at booste din kondition for alvor, kan du følge det 8 ugers program, du finder i denne artikel. Efter de 8 uger vender du tilbage til mere almindelig træning igen.

3. Gør sprint til leg

Mange motionsformer giver naturlig sprinttræning. Du får ikke helt samme udbytte som ved koncentreret træning, men alligevel... Nedenfor kan du se, hvilke der giver mest. Jo flere stjerner, jo mere sprint.

Volleyball:	★
Badminton:	★★
Tennis:	★★★
Rundbold:	★★★★
Høvdungebold:	★★★★★
Fodbold:	★★★★★ (★)
Håndbold:	★★★★★
Rugby:	★★★★★
Hockey/Bandy:	★★★★★

1. Du bliver stærk mentalt

► Du vænner dig til at holde ud ved maksimal belastning. Derved bliver du mentalt stærkere og får lettere ved at presse dig selv generelt.

2. Din fedtforbrænding stiger

► Eksplosiv træning får muskelmassen til at stige, og dermed bliver der et større område at hive sukker og fedt over i. Resultatet er et højere stofskifte og en forbedret fedt- og sukkerforbrænding.
► Du øger også antallet af fedtforbrændende enzymer i musklerne, så du bliver bedre til at omdanne ilt og næringsstoffer til energi.

ZOOM
IND I DIN
KROP

Derfor booster sprinttræning hele kroppen

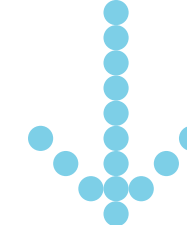
Det er ikke det rene hokus pokus, når undersøgelser viser, at sprinttræningen kan udrette små mirakler for formen. Hvert træningspas stimulerer nemlig en hel masse faktorer i kroppen.

3. Du booster dit hjerte og kondition

► Pulsen brager helt op i det røde felt og udfordrer dermed hjertets kapacitet maksimalt. Som modreaktion bliver hjertet stærkere og bedre til at pumpe iltet blod rundt i kroppen. Din kondition bliver bedre.

4. Musklerne bliver mere effektive

► Den høje intensitet gør, at flest mulige muskelfibre bliver i stand til at udføre udholdenhedsarbejde/konditionstræning.
► Du bliver også bedre til at opretholde den natrium-kalium balance, som er med til at forhindre musklerne i at stivne under høj intensitet. Resultatet er, at du løfter niveauet for hvor høj en intensitet, du kan arbejde ved.
► Når du træner eksplosivt, tvinger du hjerne og muskler til at arbejde klogere sammen. Hjernecellerne bliver bedre til at sende signaler til musklerne. Det betyder, at du får et mere økonomisk bevægelsesmønster og skal bruge mindre ilt for at lave de samme bevægelser.



Cecilie og Sarah: Det var hårdt, men super effektivt!

I FORM har sat to test-kvinder på et intensivt sprintprogram, der følger principperne i det program, du får på næste side. Her kan du se, hvor stort et udbytte de fik af den hårde, men meget lidt tidskrævende træning. Pigerne blev målt allerede efter 5 ugers træning – og var begge særdeles positivt overraskende!

KONDITAL FOR KVINDER:

Alder	Lavt	Under middel	Middel	Godt	Meget godt
20-29	under 29	29-34	35-43	44-48	49 eller mere
30-39	under 28	28-33	34-41	42-47	48 eller mere
40-49	under 26	26-31	32-40	41-45	46 eller mere
50-65	under 22	22-28	29-36	37-41	42 eller mere

Konditallet udregnes ved at dividere den maksimale iltoptagelse med vægten. Iltoptagelsen skal derfor øges, og vægten holdes nede, hvis konditallet skal forbedres.



Cecilie Cederfeldt Johansen, 20 år

	FØR	NU
VÆGT	75,1 kg	72 kg
HØJDE	175 cm	
FEDTPROCENT	25,6%	20,0%
KONDITAL ML ILT/KG/MIN	45,1	48
TID TIL UDMATTELSE VED 13,5 KM/T:	140 SEK	147 SEK

Cecilie spiller håndbold på topplan, men har haft skader, der har afholdt hende fra at træne i en periode på nogle måneder. Pausen nåede at sætte sig på både spurtevenen, vægten og konditionen. Allerede efter første sprinttræning, mærkede Cecilie, at her er tale om behård træning: "Til håndbold er jeg vant til at spurte halvt så langt som her, hvor jeg på 30 sekunder når 2 banelængder". Pauselængderne på 3 minutter blev derfor modtaget med kyshånd. Cecilie har trænet i 5 uger, og det har virkelig sendt formen helt i top. Konditallet er steget fra 45,1 til 48, fedtprocenten faldet, og "tid til udmattelse" målt ved løbehastighed på 13,5 km/t og en stigning på 6 % blev også forbedret.



Sarah Galan, 30 år

	FØR	NU
VÆGT	64,1 kg	65 kg
HØJDE	167 cm	
FEDTPROCENT	25,4%	22,6%
KONDITAL ML ILT/KG/MIN	50,2	53,5
TID TIL UDMATTELSE VED 13,5 KM/T:	90 SEK	130 SEK

Sarah er en ivrig idrætsudøver, der især brænder for fitnessstræning og blandt andet instruerer i Body Combat. Den indledende formtest afslørede da også et fornemt kondital. Dette til trods var sprintene behårde, for kombinationen af den meget høje intensitet og en varighed, der rækker ud over det, som man komfortabelt kan spurte i ét stræk, trak tænder ud. Med en målsætning om at blive bedre til at løbe langt, var det spændende at se, hvad udbytte en så veltrænet pige ville få af sprinttræningen. Det viste sig, at resultaterne var over al forventning. Ikke kun konditallet gik i vejret. Også "tid til udmattelse" målt ved løbehastighed på 13,5 km/t og en stigning på 6 % steg markant.



5 gode grunde til at træne varieret

Selv om sprinttræning er fantastisk effektivt, så vær opmærksom på, at du stadig skal træne varieret og bruge sprint som et krydderi, der kan variere din træning og give den en ekstra dimension. Det skyldes...

1. Den eksplosive træning er temmelig belastende for muskler, led og sener. Derfor er der grænser for, hvor hyppigt du bør udfordre kroppen så kraftigt. Som hovedregel skal der være mindst to rolige dage mellem hvert hårdt træningspas.

2. Ind imellem er det rart at kunne træne efter lyst og lune, i stedet for at lade tid og intensitet diktere dagens træning. Psyken kræver også variation.

3. Er du meget veltrænet, vil sprinttræningen alene ikke formå at løfte konditionen og udholdenheden yderligere. Her er det nødvendigt at supplere med længerevarende kredsløbsbelastning.

4. Træner du til langdistancetævner, er det fornuftigt at vænne hovedet til at knokle i længere tid af gangen. Det realiseres bedst gennem lange ture.

5. Du får ikke øvet dig i at indtage væske og energi, hvilket er en afgørende evne at have, hvis du gerne vil yde en præstation på længere distancer.



Tests og træningsprogram kan sende din formkurve i vejret

De 2 testpersoner i artiklen har været forbi Danish sports Academy, hvor de fik målt deres løbeøkonomi, kondital og udholdenhed inden start på træningsprogrammet og efter for

at måle effekten. Danish sports Academy tilbyder fysiologiske tests til sportsudøvere på alle niveauer. Ved måling af bl.a. iltoptagelsen, pulsfrekvens og andre prøver, kan du få lavet en

fysiologisk kapacitetsanalyse af dine svage og stærke sider – og derudfra få tilrettelagt et træningsprogram. Prisen er 1200 kr. for prøver og program. www.danishsportsacademy.dk

Varm op, og slip for skader

Under sprintene presses muskler, led og sener til grænsen. Derfor er det ekstra vigtigt, at du varmer omhyggeligt op, før du går i gang.

Ved opvarmning får du ikke kun kredsløbet op i omdrejninger, men du får også tilført væske til de involverede led og slimsække. Det nedsætter friktionen og forbedrer støddæmpningen, og dermed holdes risikoen for overbelastningsskader nede.

Det tager cirka 10 minutter at varme godt og grundigt op. Opvarmningen bør målrettes den disciplin, som du vil sprinte i. Det betyder, at hvis du agter at løbe, så er det den bevægelsesform, som du tager afsæt i. Og på samme måde varmer du op i roergometeret, på kondicyklen eller hvor du nu planlægger af sprinte. Følg det perfekte opvarmningsprogram her.

Den perfekte opvarmning

■ Start med stille og roligt at bringe pulsen op ved at udføre den motionsform, du vil sprinte i, i et langsomt tempo i ca. fem minutter. Det giver kroppen mulighed for at få varmen og at få ledvæsken til at flyde ud i de relevante legemesdele.

■ Brug de næste 5-10 minutter på at udføre en stribe bevægelser, der yderligere aktiverer led og sener – gerne lidt ud over det, som venter under sprintene. I romaskinen kan du fx tage 4 x 25 tag kun med overkroppen og uden at sparke fra med benene. Og bagefter kun bruge benene og holde armene strakte. På cyklen kan du træde rundt med ét ben og cykle et par minutter stående. I løbeskoene vil knæløftninger, gadedrengehopp og andre små øvelser være oplagte.

■ Herefter er det en god idé at udføre en stribe bevægelser, der yderligere Brug fem minutter på disse øvelser, inden du slutter opvarmningen af med tre pulsstigninger, hvor du hen over en periode på 20 sekunder skruer intensiteten højere og højere op indtil ca. 90% af maksimalfarten, holder den i fem sekunder og herefter slapper af et minuts tid. Gentag to gange, hvor du for hver stigning ender med en lidt højere slutfart. Og så er du klar til sprintene.



8 uger, der sender formen til tops

Programmet her er beregnet til dig, der allerede træner regelmæssigt (fx 3 x 30 min. om ugen) og har lyst til at bruge 8 effektive uger på at sende formen på himmelflugt.

Træningen er bygget op omkring rigtig mange sprinter og ultrakorte intervaller, og du skal være opmærksom på, at selv om det tidsmæssigt er meget overkommeligt, er det hårdt for kroppen. Du skal derfor mærke efter, hvordan din krop reagerer på træningen og drosle ned, hvis du mærker smerter i led og sener.

Vær opmærksom på, at pauserne mellem de korte sprinter er forholdsvis lange. De er vigtigt, at du overholder dem, så du under hver sprint er helt klar til at give dig selv 100 pct. Tempoet i sprintintervallerne er "fuld speed". Husk at indlede hvert træningspas med en grundig opvarmning, som beskrevet her på siden. Slut desuden hele træningspasset af med 5-10 minutters let jog eller gang.

Kort og hårdt = mindre stress

Når du går i gang med programmet, vil du opleve de intensive intervaller som benhårde, men stadig flere eksperter mener faktisk, at du i virkeligheden slider mest på kroppen, når du udsætter dig selv for lange sejtrækkerture med moderat fart. Årsagen er ifølge flere nye undersøgelser, at der ved langvarig træning skrues op for udskillelsen af kortisol – også kaldet dræberhormonet. Kortisol er et af kroppens primære stresshormoner og har en lang række skadelige virkninger på kroppen. Udover at påvirke søvnen kan det også have indflydelse på produktionen af kønshormoner. Flere af forskerne mener, at netop den store kortisoludskillelse under langdistanceløb er en af årsagerne til, at en del kvinder oplever menstruationsforstyrrelser ved øget træning.



	UGE 1	UGE 2	UGE 3	UGE 4	UGE 5	UGE 6	UGE 7	UGE 8
TIRSDAG	■ 6 x 30 sek. sprint med 3 min. pause	■ 6 x 30 sek. sprint med 3 min. pause		■ 8 x 30 sek. sprint med 3 min. pause	■ 8 x 30 sek. sprint med 3 min. pause	■ 6 x 30 sek. sprint med 3 min. pause	■ 10 x 30 sek. sprint med 3 min. pause	■ 10 x 30 sek. sprint med 3 min. pause
TORSDAG	■ 5 x 1 min. sprint med 1 min. pause	■ 6 x 1 min. sprint med 1 min. pause		■ 6 x 1 min. sprint med 1 min. pause	■ 6 x 1 min. sprint med 1 min. pause	■ 6 x 1 min. sprint med 1 min. pause	■ 8 x 1 min. sprint med 1 min. pause	■ 8 x 1 min. sprint med 1 min. pause
LØRDAG	■ 6 x 30 sek. sprint med 3 min. pause	■ 6 x 30 sek. sprint med 3 min. pause		■ 6 x 30 sek. sprint med 3 min. pause	■ 6 x 30 sek. sprint med 3 min. pause	■ 8 x 30 sek. sprint med 3 min. pause	■ 8 x 30 sek. sprint med 3 min. pause	■ 10 x 30 sek. sprint med 3 min. pause
SØNDAG	■ 30 min. med moderat intensitet.	■ 30 min. løb med moderat intensitet.		■ 30 min. løb med moderat intensitet.	■ 30 min. løb med moderat intensitet.	■ 30 min. løb med moderat intensitet.	■ 30 min. løb med moderat intensitet.	■ 30 min. løb med moderat intensitet.

Programmet her er generelt, så du kan bruge det uanset, om du vil løbe, svømme, ro, sjipte eller cykle. Vælg helst den motionsform, du er mest dus med, da det er her, du nemmest kan give den fuld gas. Det er også vigtigt, at du holder dig til samme motionsform gennem hele programmet, da du helst skal påvirke de samme muskelgrupper hver gang. Veksler du mellem træningsformer daler udbyttet markant.