

## Et effektivt konditionstræningsprogram

### *Af Nikolaj Lehmann*

Det er ikke nødvendigt med lange konditionstræningspas for at få resultater. Nærværende konditionstræningsprogram indeholder udelukkende træningspas af under 30 minutters varighed og er udelukkende baseret på intervaltræning. Mange har den opfattelse, at intervaltræning er forbeholdt mennesker med en god grundform. Det er ikke korrekt. Alle kan udføre intervaltræning uanset formniveau. Det handler blot om tilrettelæggelse. Der er mange fordele ved intervaltræning.

- Det er tidsbesparende.
- Der opnås højere intensiteter, hvilket er mest konditionsforbedrende.
- Der er mange pulszoner involveret og giver derfor flere forskellige udbytter.
- Det er mindre kedsommeligt.
- Det er mere funktionelt.
- Det begrænser den totale træningsvolumen, hvilket nedsætter risikoen for de negative effekter, som for meget udholdenhedstræning kan medføre.
- Det giver større forbrænding under og efter træning.

Nedenstående træningsprogram tager udgangspunkt i løbetræning, men kan også anvendes på en romaskine, en Crosstrainer (ellipsetræner), en kondicykel eller spinningcykel. Intervaltræning består af en vekselvirkning af arbejdsfaser og restitutionfaser. I dette periodiserede konditionstræningsprogram er træningen opbygget på følgende måde:

- Der indledes med 5 minutters opvarmning.
- Alle arbejdsfaser har en varighed af 40 sekunder. I løbet af hver arbejdsfase arbejdes der så intenst som muligt. Det er ligegyldigt hvor hurtigt, blot man arbejder så hårdt som muligt i løbet af de 40 sekunder.
- I restitutionfasen arbejdes der med så lav intensitet som muligt, dog uden at pulsen kommer under 60 procent af maksimalpuls i længere tid (anvendelse af et pulsur vil derfor være at anbefale)
- Restitutionsfasernes varighed ændres løbende i henhold til nedenstående skema.
- Antallet af arbejdsfaser ændres løbende i henhold til nedenstående skema.
- Træningen afsluttes med 5 minutters cool down, dvs. aktivitet af meget lav intensitet (gang, jogging eller lignende).

Der udføres to træningspas pr. uge, og begyndere starter med uge 1 i nedenstående tabeller. Hvis man ikke er begynder, kan man, afhængigt af ens form, starte på en senere uge i tabellerne.

Uge nr.	1	2	3	4	5	6
Opvarmning (min:sek)	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00
Antal arbejdsfaser	4	4	4	5	5	5
Længde af arbejdsfaser (min:sek)	00:40	00:40	00:40	00:40	00:40	00:40
Antal restitutionfaser	3	3	3	4	4	4
Længde af restitutionfaser (min:sek)	04:00	03:45	03:30	03:30	03:15	03:00
Cool down (min:sek)	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00
Total tid	24:40	23:55	23:10	27:20	26:20	25:20

Uge nr.	7-8	9-10	11-12	13-14	15-16	17-18
Opvarmning (min:sek)	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00
Antal arbejdsfaser	5	6	6	6	6	7
Længde af arbejdsfaser (min:sek)	00:40	00:40	00:40	00:40	00:40	00:40
Antal restitutionfaser	4	5	5	5	5	6
Længde af restitutionfaser (min:sek)	02:45	02:45	02:30	02:15	02:00	02:00
Cool down (min:sek)	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00
Total tid	24:20	27:45	26:30	25:15	24:00	26:40

Uge nr.	19-20	21-22	23-24	25-26	27-28	29-30
Opvarmning (min:sek)	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00
Antal arbejdsfaser	7	7	8	8	8	9
Længde af arbejdsfaser (min:sek)	00:40	00:40	00:40	00:40	00:40	00:40
Antal restitutionfaser	6	6	7	7	7	8
Længde af restitutionfaser (min:sek)	01:45	01:30	01:30	01:15	01:00	01:00
Cool down (min:sek)	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00	05:00
Total tid	25:10	23:40	25:50	24:05	22:20	24:00

Uge nr.	31-32	33-34	35	36
Opvarmning (min:sek)	05:00	05:00	05:00	05:00
Antal arbejdsfaser	9	9	4	3
Længde af arbejdsfaser (min:sek)	00:40	00:40	00:40	00:40
Antal restitutionfaser	8	8	3	2
Længde af restitutionfaser (min:sek)	00:45	00:45	02:00	02:00
Cool down (min:sek)	05:00	05:00	05:00	05:00
Total tid	22:00	22:00	18:40	16:00

### Aftrappingsfaser

Det er vigtigt, at du hele tiden lytter til kroppen. Føler du dig træt eller har vedvarende ømhed, så iværksæt en aftrappingsfase, som enten består af en træningsfri uge eller en trænings uge svarende til de indledende eller uge 35/36.

God fornøjelse!