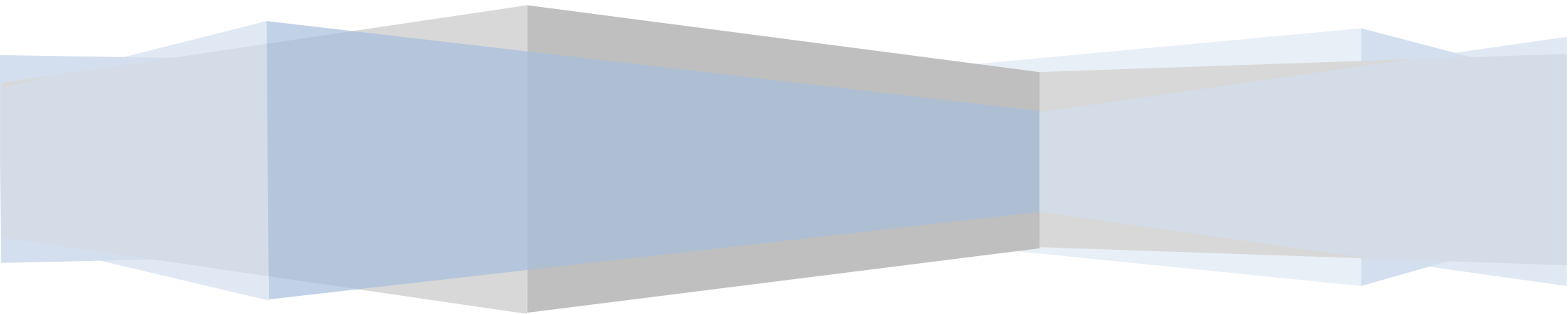




Treningsanalyse av Ivar Formo

1. august 1968 til 30. april 1976

Utarbeidet av Espen Tønnessen og Audun Formo Hay (Høsten 2009)



Innledning

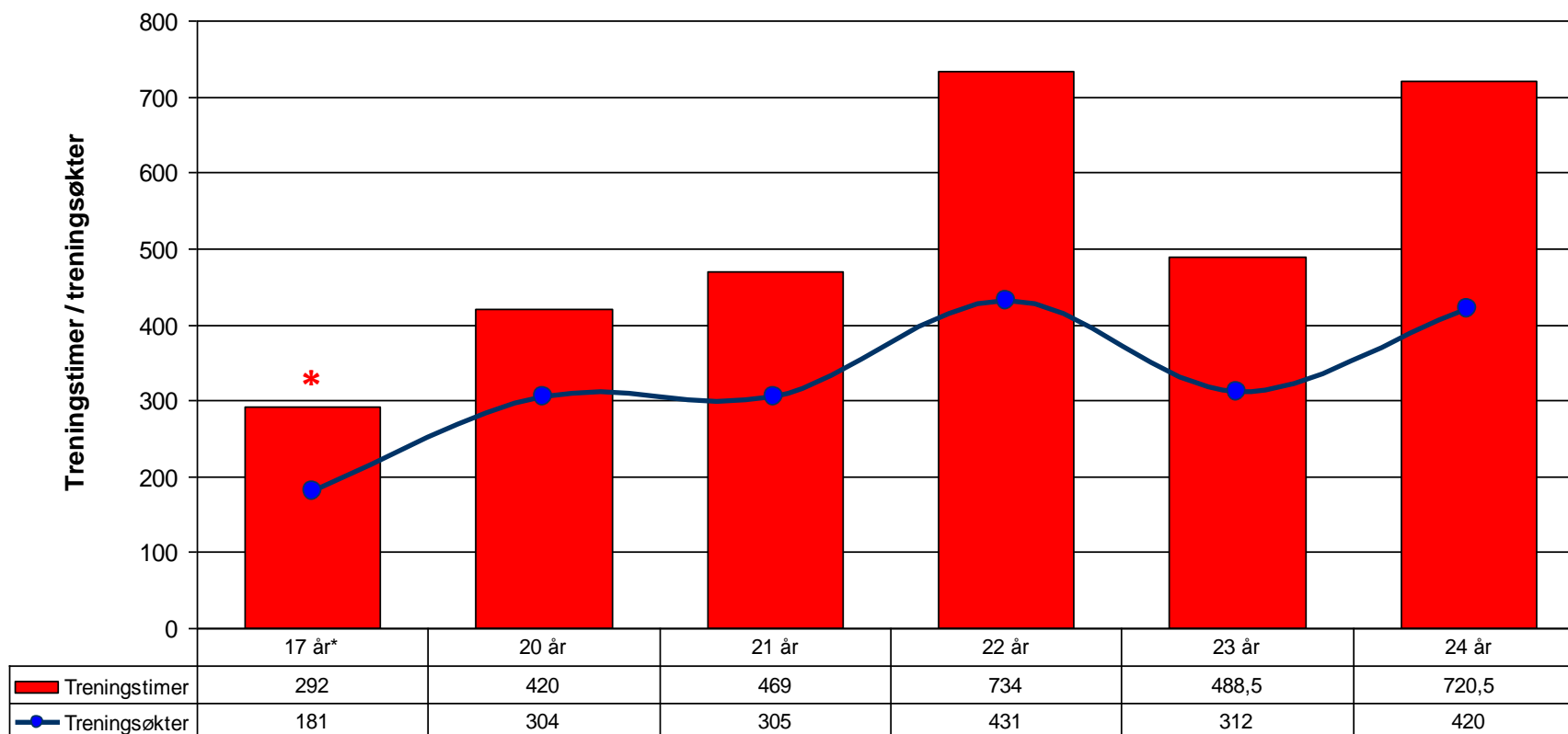
Ivar Formo ble født 24. juni 1951 og var en av sin tids beste langrennsløpere. Han tok fire OL-medaljer på seks forsøk. Høydepunktet i karrieren var da han vant gullmedalje på 50 km under OL i Innsbruck i 1976. Formo vant også to bronsemedaljer i VM, samt sammenlagtseier i tidenes første verdenscup i langrenn i 1974. Formo drev også med orientering på høyt nasjonalt nivå. I 1974 var han med å vinne bronsemedalje på stafetten i orienterings-VM. For dette, samt gode resultater i terrengløp, ble han tildelt Egebergs ærespris, som er Norges mest prestisjefulle idrettspris. Formo trappet ned sin satsning etter 1976-sesongen, 24 år gammel. I denne studien får du et unikt innblikk i hvordan han trente gjennom hele karrieren.

Innholdsfortegnelse

1. Treningsdata om Ivar Formo	s. 3
1.1. Utviklingsprosess fra talent til eliteutøver	s. 3
1.1.1. Treningstid og treningsøkter	s. 3
1.1.2. Treningstid fordelt på treningsformer	s. 4
1.1.3. Treningstid (aerob utholdenhet) fordelt på I-soner	s. 5
1.1.4. Treningstid fordelt på ulike aktivitetsformer	s. 6
1.1.5. Antall konkurranser og konkurransetid	s. 7
1.1.6. Resultater fra år til år	s. 8
1.2. Ett treningsår i ungdomsårene (17-18 års alder)	s. 9
1.2.1. Treningstid og treningsøkter	s. 9
1.2.2. Treningstid fordelt på treningsformer	s. 10
1.2.3. Treningstid (aerob utholdenhet) fordelt på I-soner	s. 11
1.2.4. Treningstid fordelt på ulike aktivitetsformer	s. 12
1.2.5. Antall konkurranser og konkurransetid	s. 13
1.2.6. Eksempeløkter fordelt på I-soner	s. 14
1.3. Det beste året (24-25 års alder)	s. 15
1.3.1. Treningstid og treningsøkter	s. 15
1.3.2. Treningstid fordelt på treningsformer	s. 16
1.3.3. Treningstid (aerob utholdenhet) fordelt på I-soner	s. 17
1.3.4. Treningstid fordelt på ulike aktivitetsformer	s. 18
1.3.5. Antall konkurranser og konkurransetid	s. 19
1.3.6. Eksempeløkter fordelt på I-soner	s. 20
2. Intervjudata om Ivar Formo	s. 21
2.1. Idrettslig talent	s. 21
2.2. Trening i junior/senior-alder.	s. 21
2.3. Planleggings og evalueringsprosessen	s. 22
2.4. Innlæring av teknikk	s. 22
2.5. Karriereutvikling og målsetting	s. 23
2.6. Oppsummering	s. 23

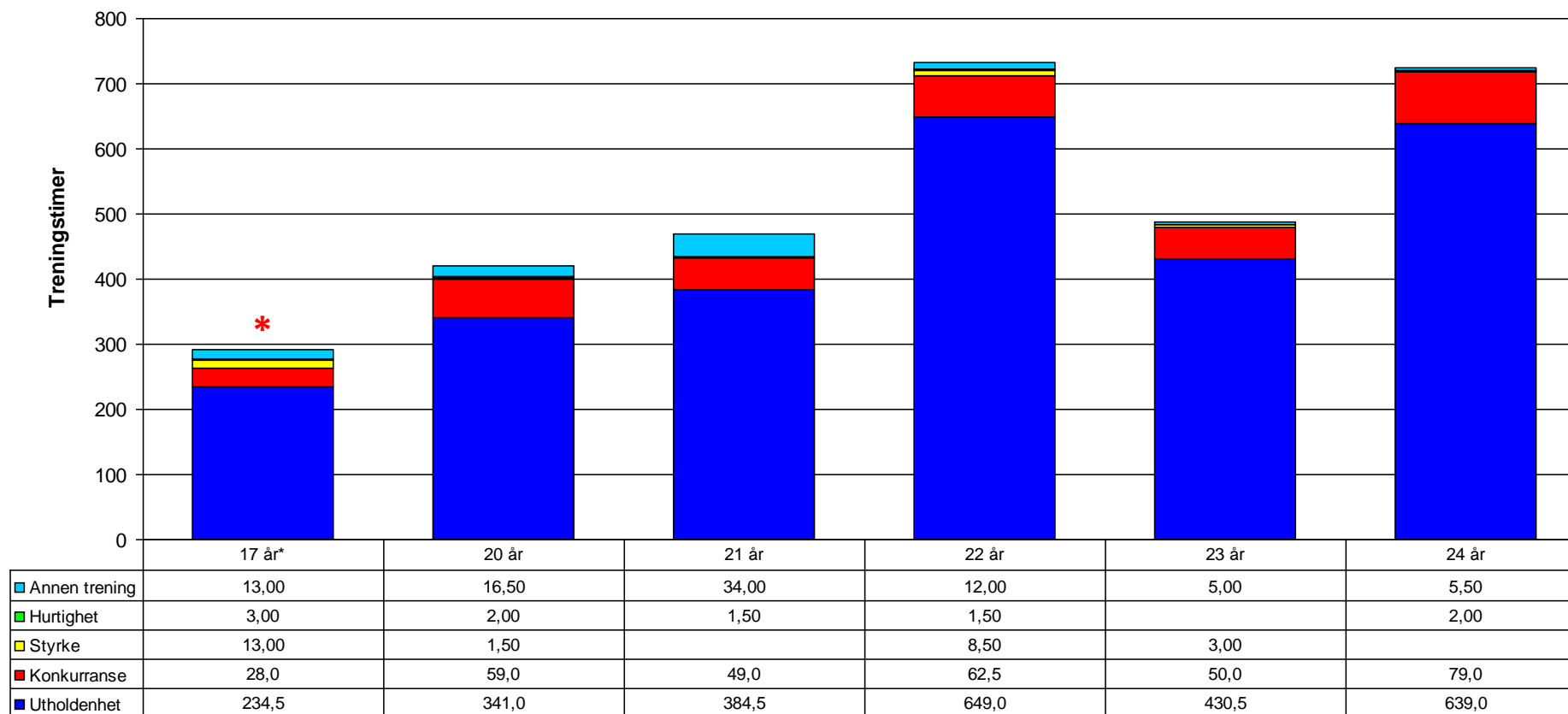
1.1 Utviklingsprosessen fra ungt talent til eliteutøver

1.1.1 Treningstid og treningsøkter de ulike treningsårene



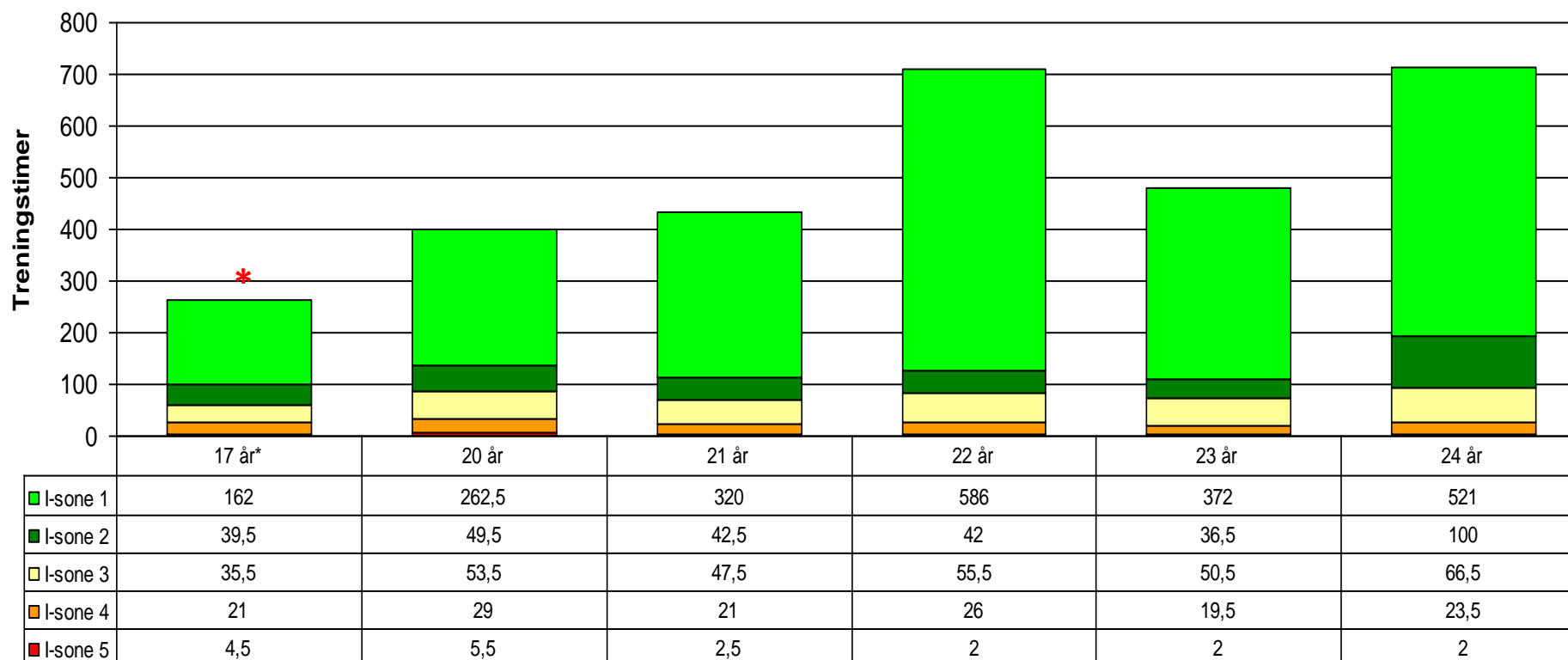
* Det mangler treningsdata for månedene mai, juni og juli dette treningsåret.

1.1.2 Treningstimer fordelt på treningsformer de ulike treningsårene



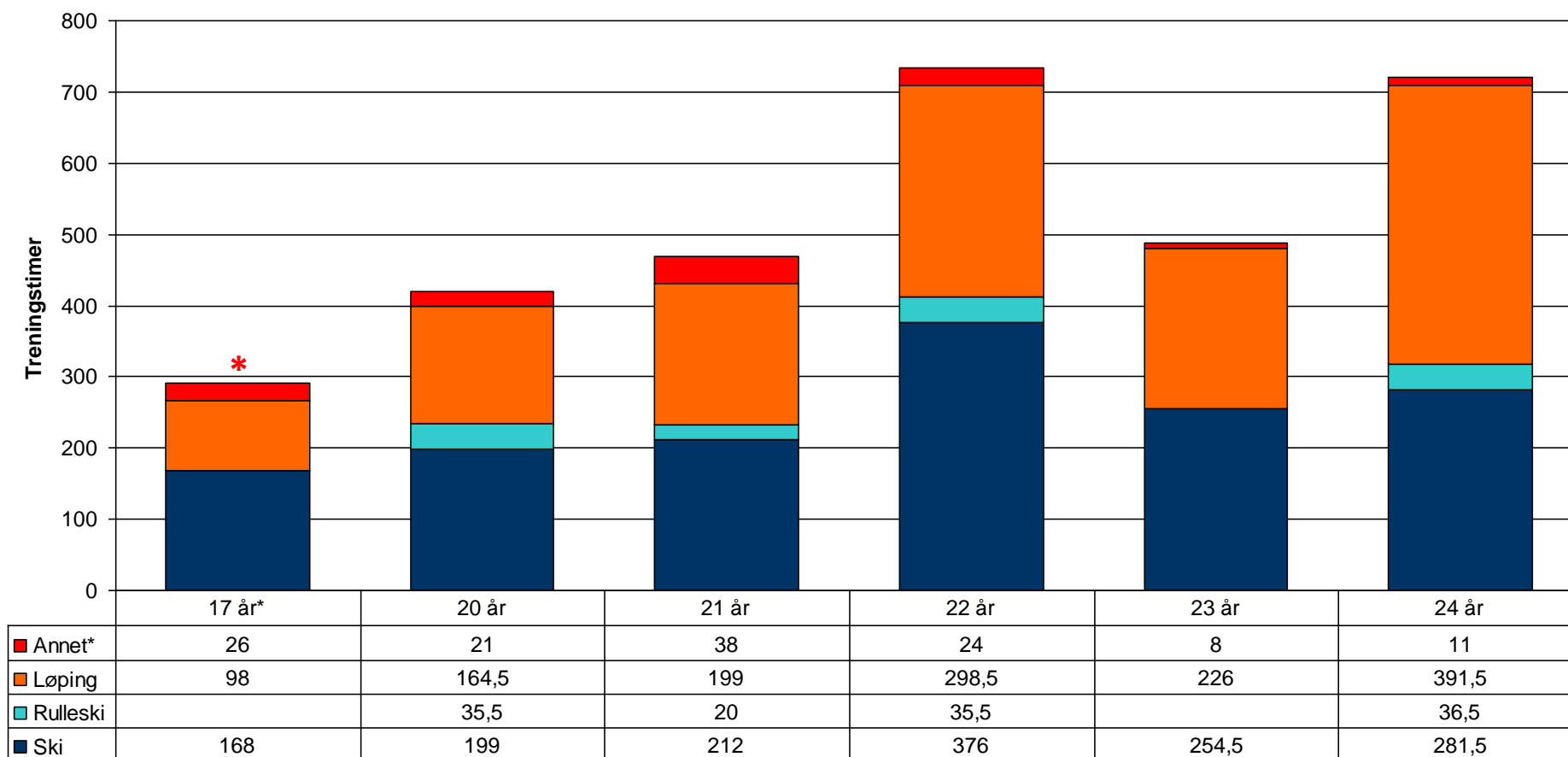
* Det mangler treningsdata for månedene mai, juni og juli dette treningsåret.

1.1.3 Treningstid fordelt på I-soner de ulike treningsårene



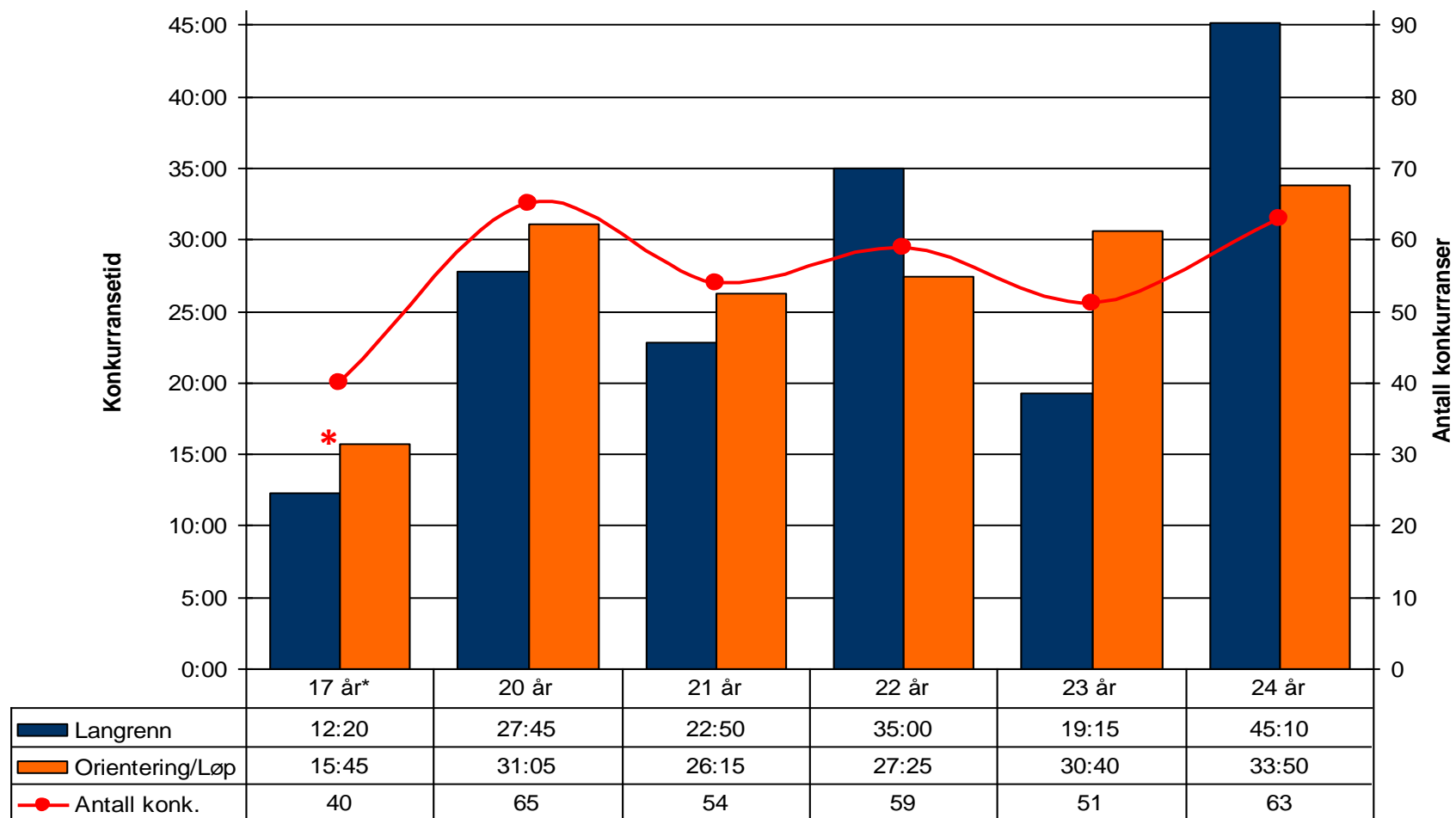
* Det mangler treningsdata for månedene mai, juni og juli dette treningsåret.

1.1.4. Treningstid fordelt på aktivitetsformer de ulike treningsårene



* Det mangler treningsdata for månedene mai, juni og juli dette treningsåret.

1.1.5 Konkuranstid fordelt på aktivitetsform og antall konkurranser de ulike treningsårene



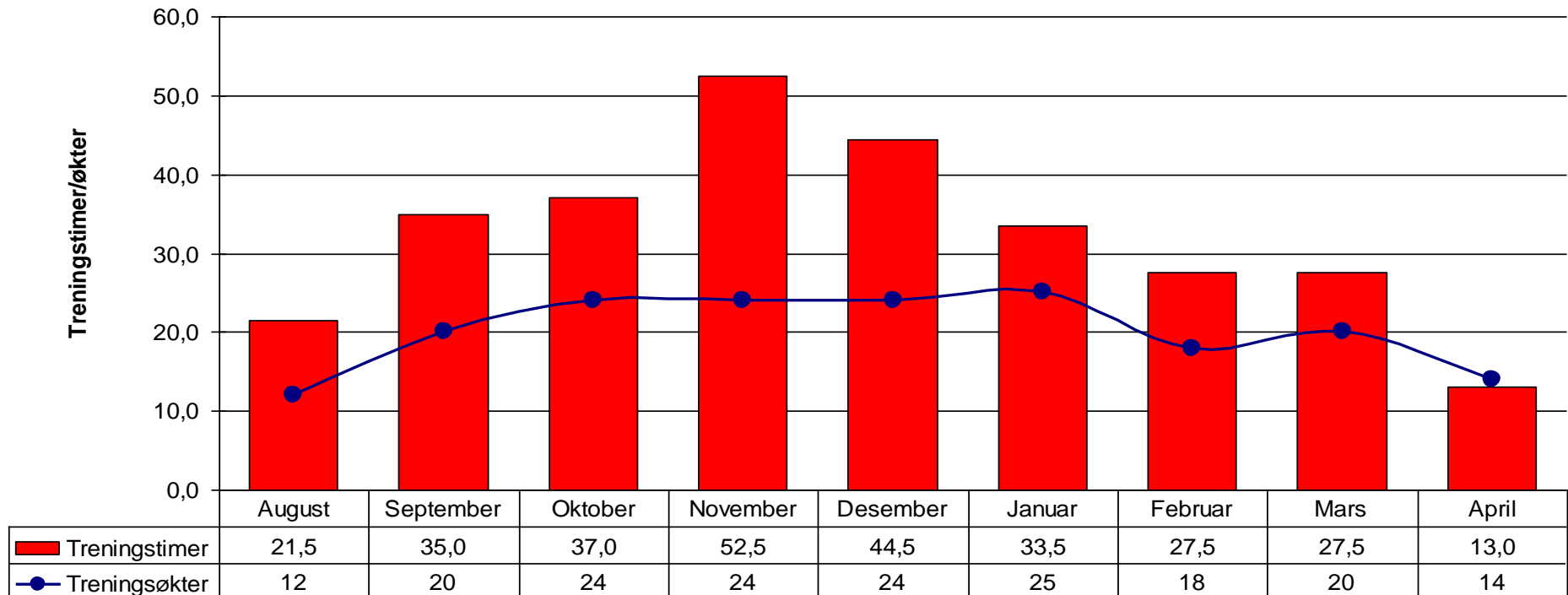
* Det mangler treningsdata for månedene mai, juni og juli dette treningsåret.

1.1.6 De viktigste konkurranseresultatene de ulike treningsårene

Sesong	Resultater
1968/69: 17 års alder – yngre junior.	Jr.NM: 2. plass, 2 sek bak Oddvar Brå.
1971/72: 20 års alder – førsteårs senior * OL i Sapporo	Gull norsk/svensk jrlandskamp i orientering (junior) OL i Sapporo: <i>bronsemedalje</i> på 15 km og <i>sølvmedalje</i> i stafett – tidenes yngste medaljevinner i OL. NM : <i>Sølv</i> 15 km, <i>bronse</i> 30 km og 50 km 2. plass Holmenkollrennet (15 km)
1972/73: 21 års alder	4.plass monolittrennet NM: <i>Gullmedalje</i> 30 km – tidenes yngste NM-vinner, <i>sølvmedalje</i> 15 km 1. plass 15 km i Lahtispelen.
1973/74: 22 års alder * VM i Falun	7. plass Nordisk mesterskap i orientering NM-sølv orientering 25 km NM(ski): <i>Gullmedalje</i> 30 km og <i>gullmedalje</i> 15 km. VM i Falun: <i>Bronsemedalje</i> stafett, 6. plass 15 km, 6. plass 50 km Holmenkollrennene: 2. plass 15 km, 2. plass 50 km Vinner av tidenes første verdenscup i langrenn * Tildelt Egebærings ærespris
1974/75: 23 års alder	VM-bronse orientering stafett Prøve-OL: 1. plass stafett NM: <i>Gullemedalje</i> 30 km, <i>Sølvmedalje</i> 15 km – vant kongepokalen gull på 30 km. Skidspelen i Falun: 2. plass Holmenkollrennene: 2. plass 50 km Seier i Birkebeinerrennet
1975/76: 24 års alder * OL i Innsbruck	2. plass stafett Nordisk mesterskap i orientering OL i Innsbruck: <i>Gullmedalje</i> 50 km, <i>sølvmedalje</i> stafett, 5. plass 15 km NM: <i>Gullmedalje</i> 50 km, <i>gullmedalje</i> 30 km – vant 30 km for fjerde året på rad. 3. plass sammenlagt verdenscup

1.2 Ett treningsår i ungdommen (17-18 års alder)

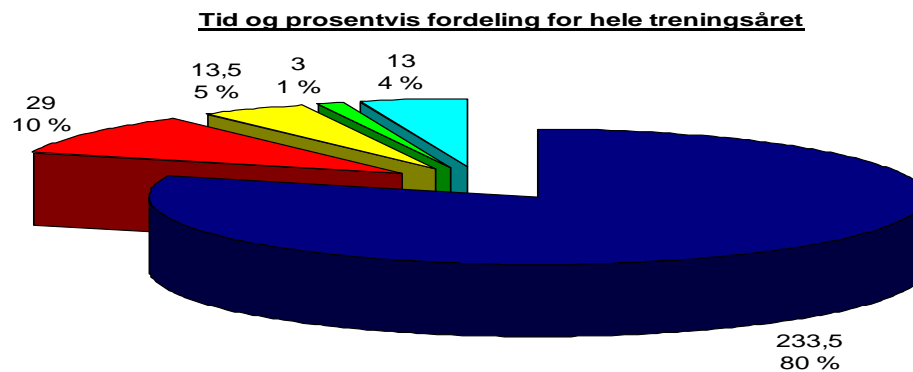
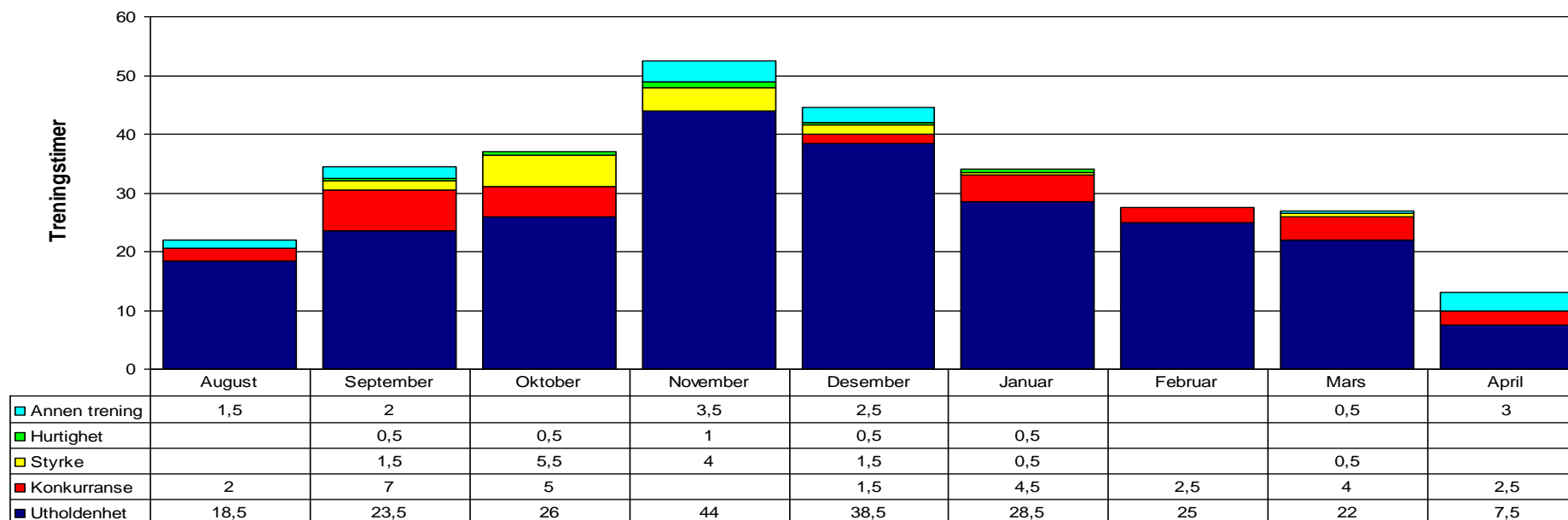
1.2.1 Trenings tid og treningsøkter i perioden 1.august 1968 til 30.april 1969



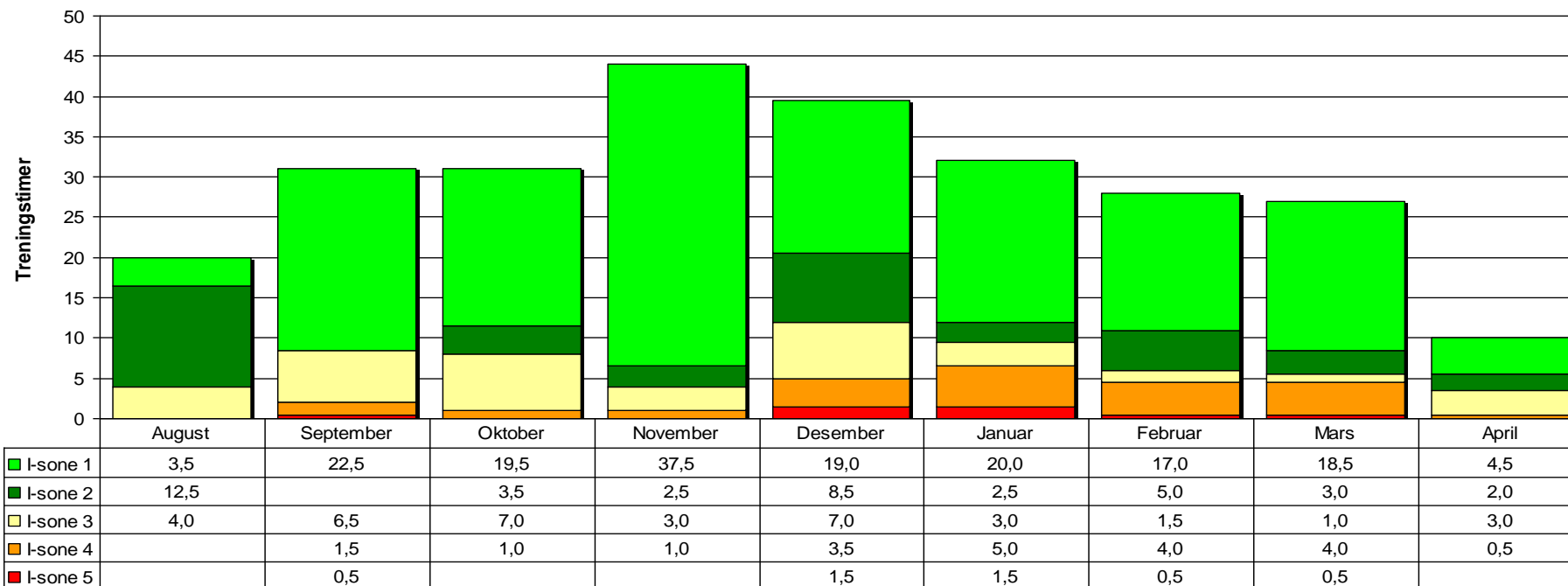
SUM TOTALT – SESONGEN 1968-1969

Antall timer:	292
Antall økter:	181
Snitt timer/uke:	7,5
Snitt økter/uke:	4,6
Snitt timer/økt:	1,6

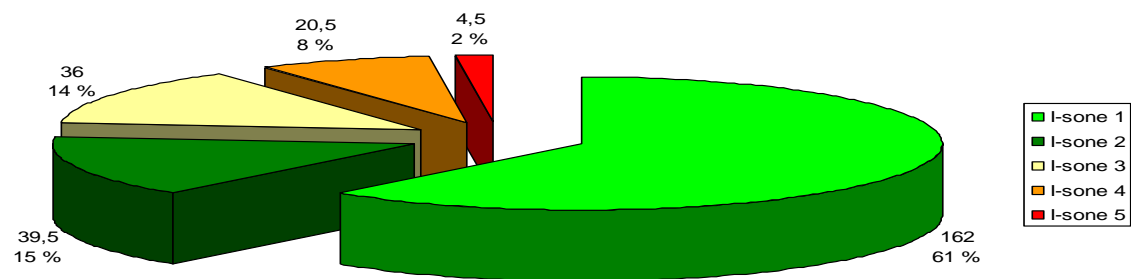
1.1.6 De viktigste resultatene fra tester og konkurranser de ulike treningsårene



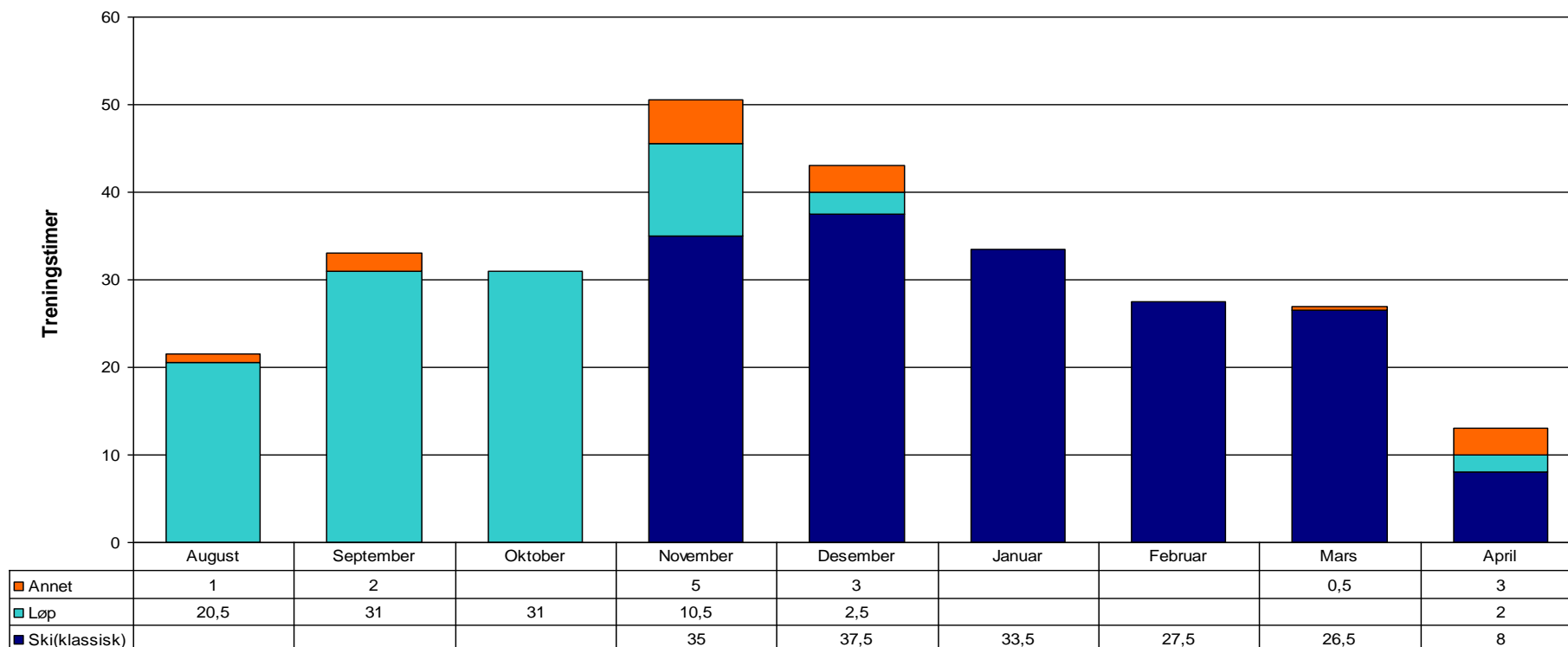
1.2.3 Treningstid (aerob utholdenhet) fordelt på I-soner i perioden 1.august 1968 til 30.april 1969



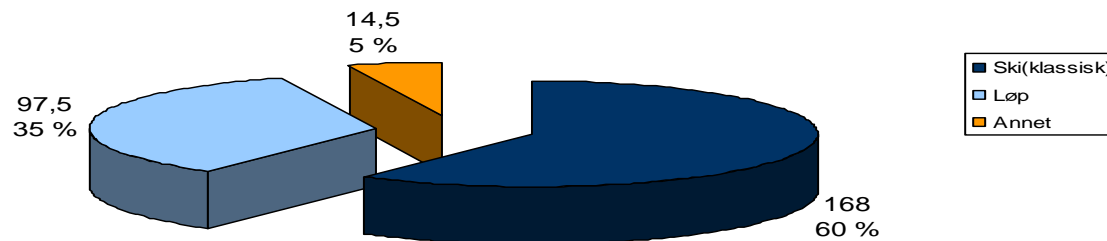
Tid og prosentvis fordeling for hele treningsåret



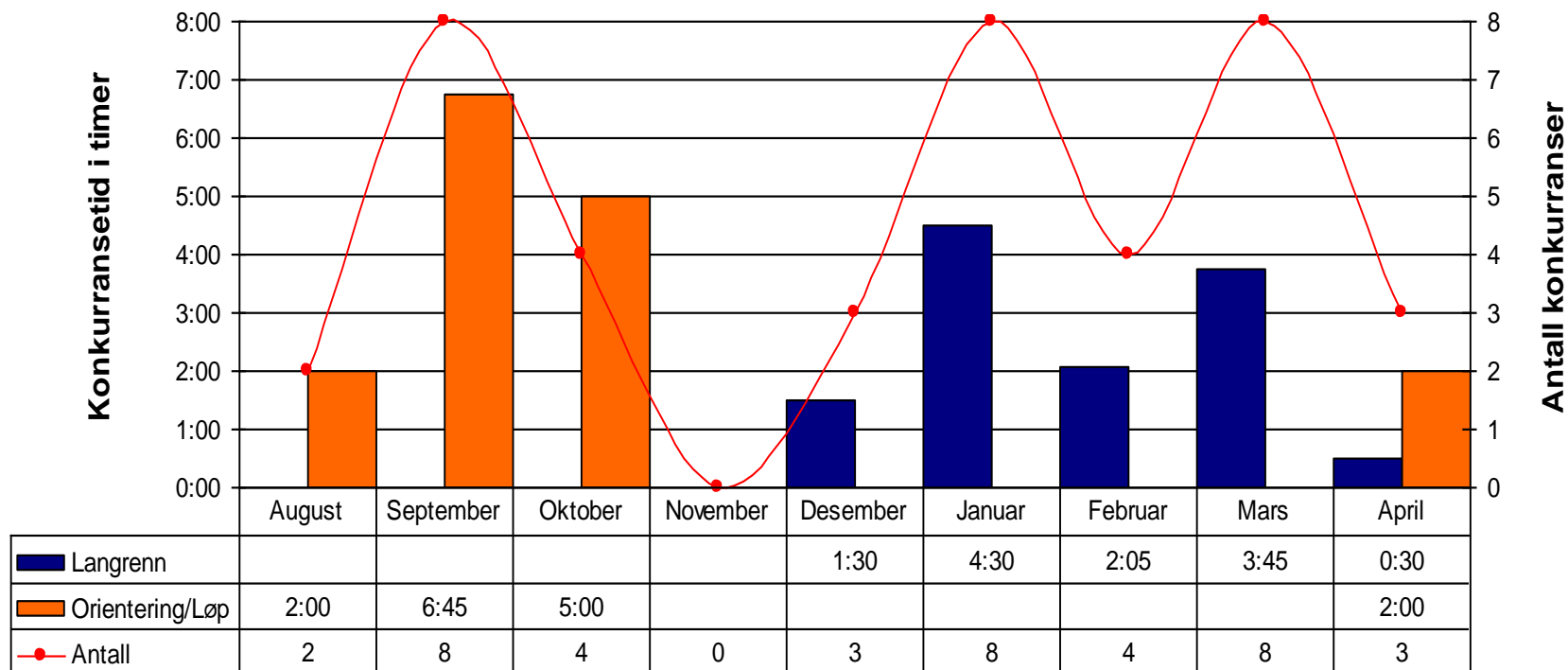
1.2.4 Treningstid fordelt på aktivitetsformer i perioden 1.august 1968 til 30.april 1969



Tid og prosentvis fordeling for hele treningsåret



1.2.5 Antall konkurranser og konkurransetid i perioden 1.august 1968 til 30.april 1969



SUM TOTALT – SESONGEN 1968-1969

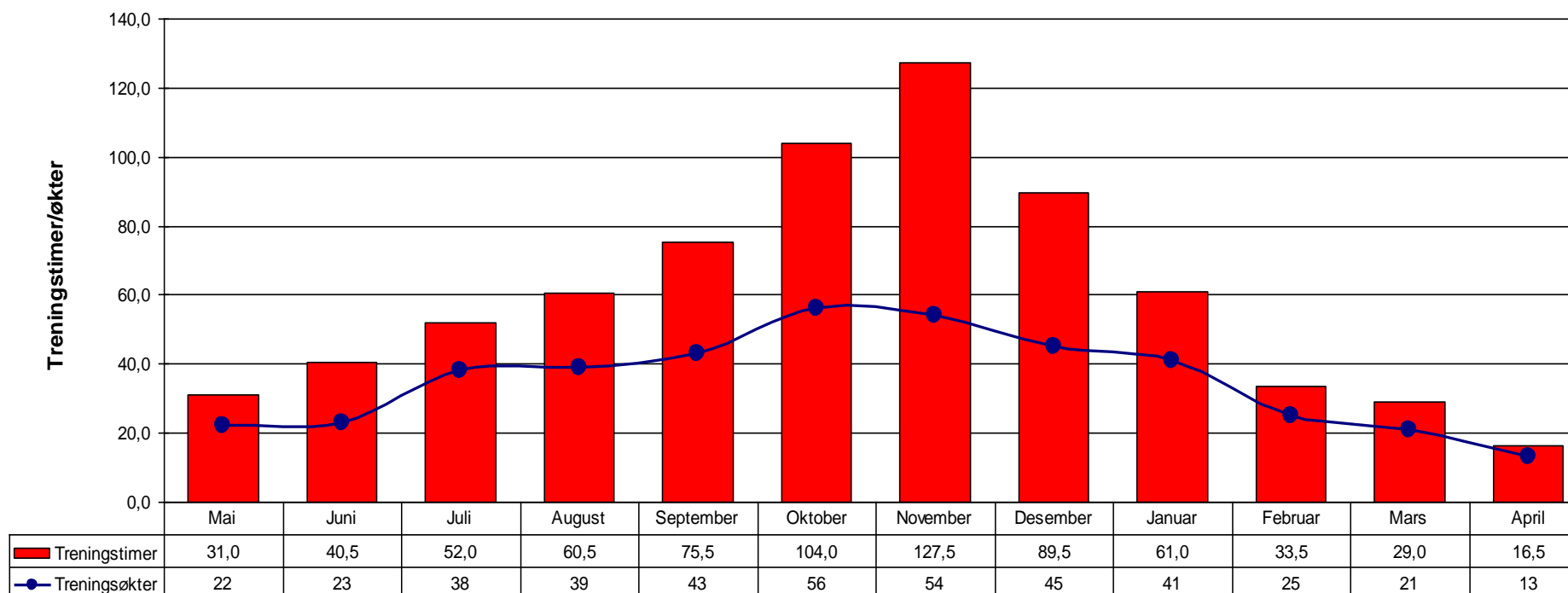
Antall/tid konkurranser: 40 / 28:05
 Antall/tid skirenn: 24 / 12:20
 Antall/tid o-løp: 16 / 15:45

1.2.6 Eksempeløker fordelt på I-soner i perioden 1.august 1968 til 30.april 1969

	Øktmodell/beskrivelse	Kommentar
I-sone 1	<ol style="list-style-type: none"> 1:30-3 t løp 2-4 t ski(klassisk) 	<ol style="list-style-type: none"> Ble gjennomført 3-5 ganger i måneden gjennom sommerhalvåret. Ble gjennomført 6-12 ganger i november desember, med hovedtyngde i november og desember. Turene ble gjennomført med en maksimal puls på 140-150 slag i minuttet og en total distanse på 2-6 mil.
I-sone 2	<ol style="list-style-type: none"> 1:15-1:45 t løp 1:15-2 t løp/gange med slagstøvler 1:30-3 t ski(klassisk) 	<ol style="list-style-type: none"> Ble gjennomført 5-8 ganger i måneden gjennom sommerhalvåret. Tempoet på disse turene kunne variere og det ble ofte lagt inn små rykk og drag. Ble gjennomført i myr eller annet tungt terreng 2 ganger månedlig i høstmånedene september – november. Ble gjennomført 5-10 ganger månedlig gjennom ski-sesongen. Treningen ble også gjennomført som siste halvdel av lengre rolige turer.
I-sone 3	<ol style="list-style-type: none"> O-løp med konkurransetid på ca. 1 t. 0:30-1 t. naturlig intervall på ski. 	<ol style="list-style-type: none"> Ble gjennomført 2-8 ganger månedlig gjennom sommerhalvåret. Konkurransene ble som regel gjennomført som et ledd i treningen selvom Ivar til en viss grad også satset som O-løper. Ble gjennomført med en hyppighet på 5-10 ganger månedlig gjennom hele vinterhalvåret. Treningen ble gjennomført med høy fart i bakkene.
I-sone 4	<ol style="list-style-type: none"> 1-1:30 løp inkl 2-5 drag mellom 6 og 15 min. 1-1:30 ski(klassisk) inkl 5-6 drag á 3-5 min. 	<ol style="list-style-type: none"> Ble gjennomført 4-8 ganger i sommermånedene med harde drag mellom Sognsvann og Ullevålseter. Ble gjennomført med harde drag mellom Sognsvann og Skjennungstua 3-6 ganger månedlig gjennom vintersesongen.
I-sone 5	<ol style="list-style-type: none"> 8-10 rykk á 1 min på ski(klassisk) 5 rykk mellom 1 min og 5 min på ski(klassisk) 	<ol style="list-style-type: none"> Ble gjennomført 1-2 ganger i månedene januar og februar. Ble gjennomført 1-2 ganger i månedene desember, januar og februar.

1.3 Et år på toppen av karrieren (24-års alder)

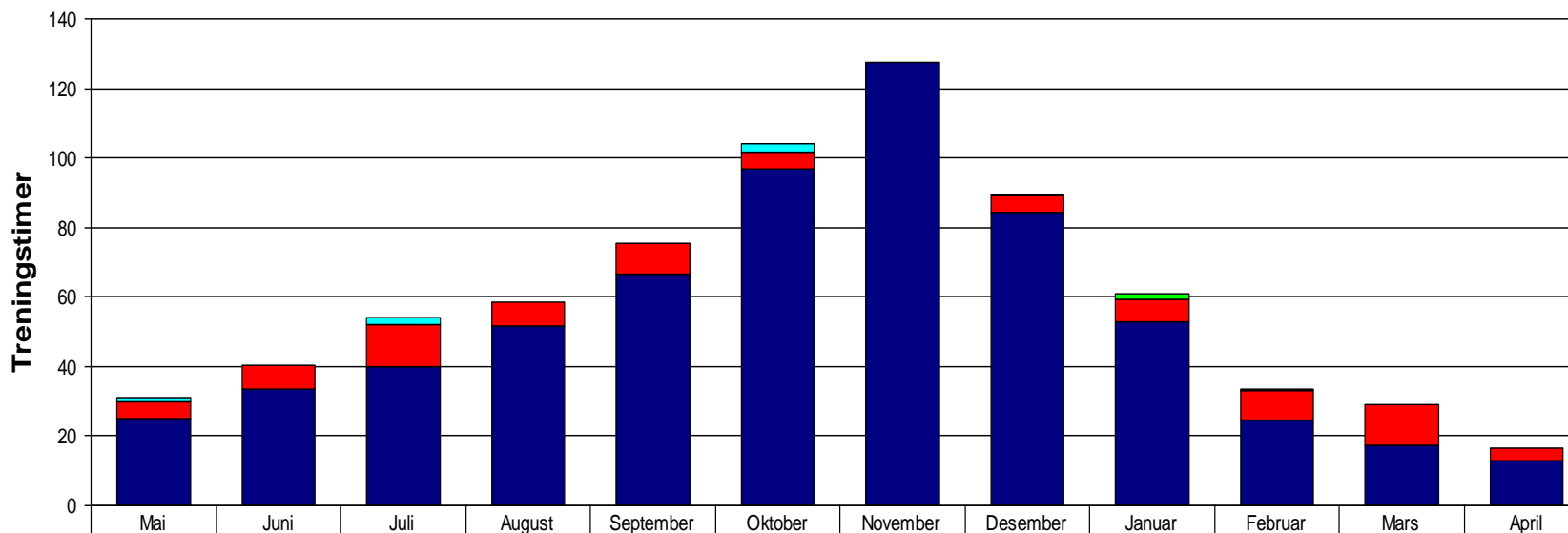
1.3.1 Treningstid og treningsøkter i perioden 1.mai 1975 til 30.april 1976.



SUM TOTALT – SESONGEN 1975-1976

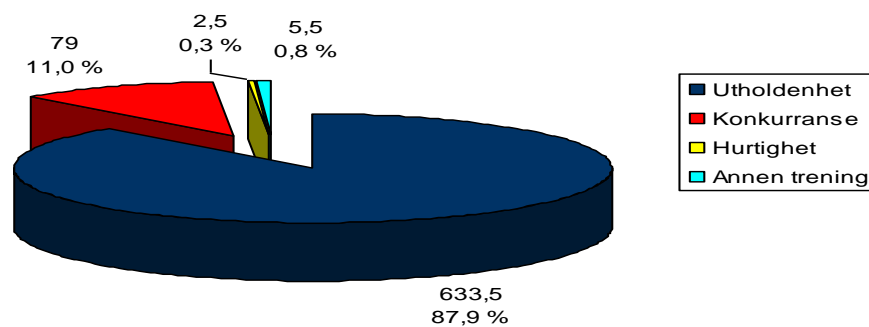
Antall timer:	720,5
Antall økter:	420
Snitt timer/uke:	13,9
Snitt økter/uke:	8,1
Snitt timer/økt:	1,7

1.3.2 Treningstid fordelt på treningsformer i perioden 1.mai 1975 til 30.april 1976

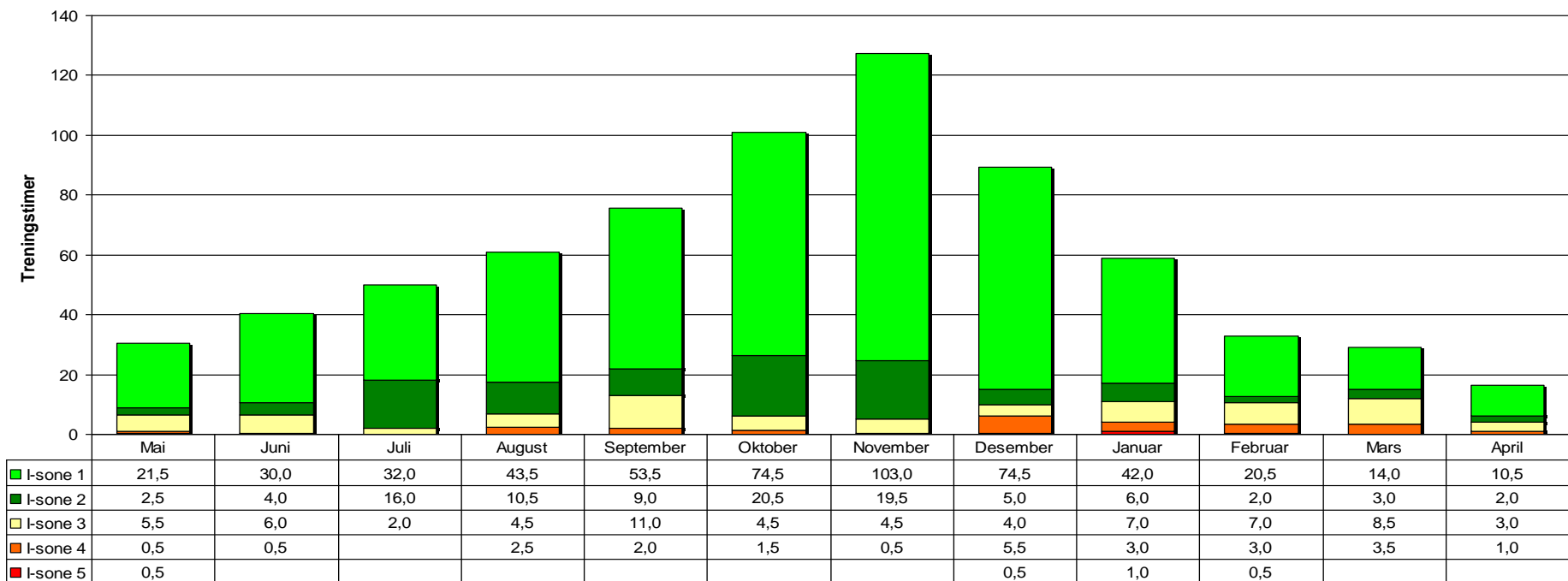


	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember	Januar	Februar	Mars	April
Annen trening	1		2			2,5						
Hurtighet								0,5	1,5	0,5		
Konkurranse	5	7	12	7	9	4,5		4,5	6,5	8,5	11,5	3,5
Utholdenhet	25	33,5	40	51,5	66,5	97	127,5	84,5	53	24,5	17,5	13

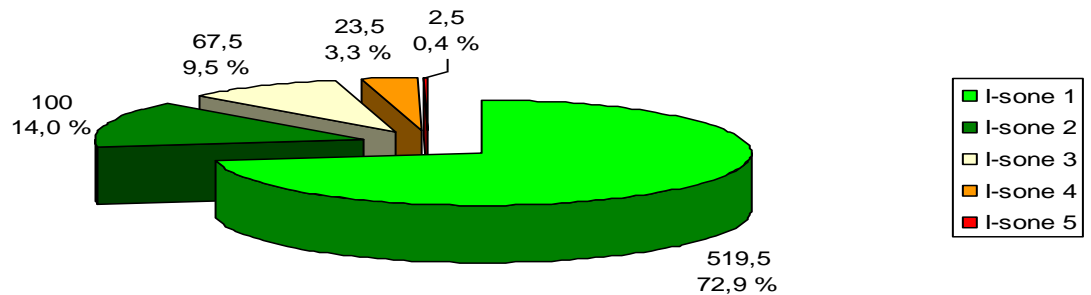
Tid og prosentvis fordeling for hele treningsåret



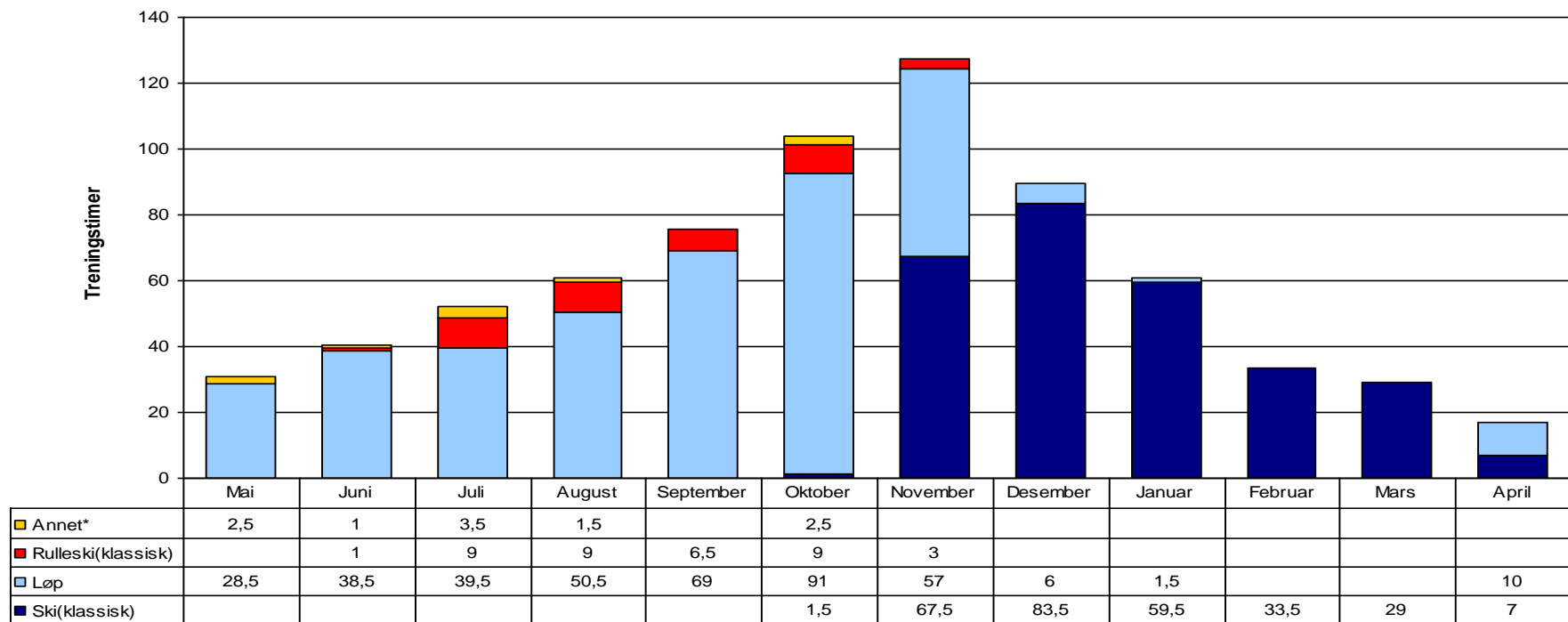
1.3.3 Treningstid (aerob utholdenhet) fordelt på I-soner i perioden 1.mai 1975 til 30.april 1976



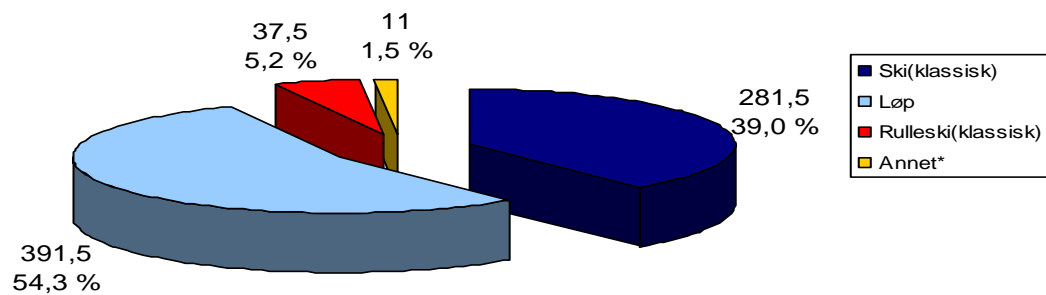
Tid og prosentvis fordeling for hele treningsåret



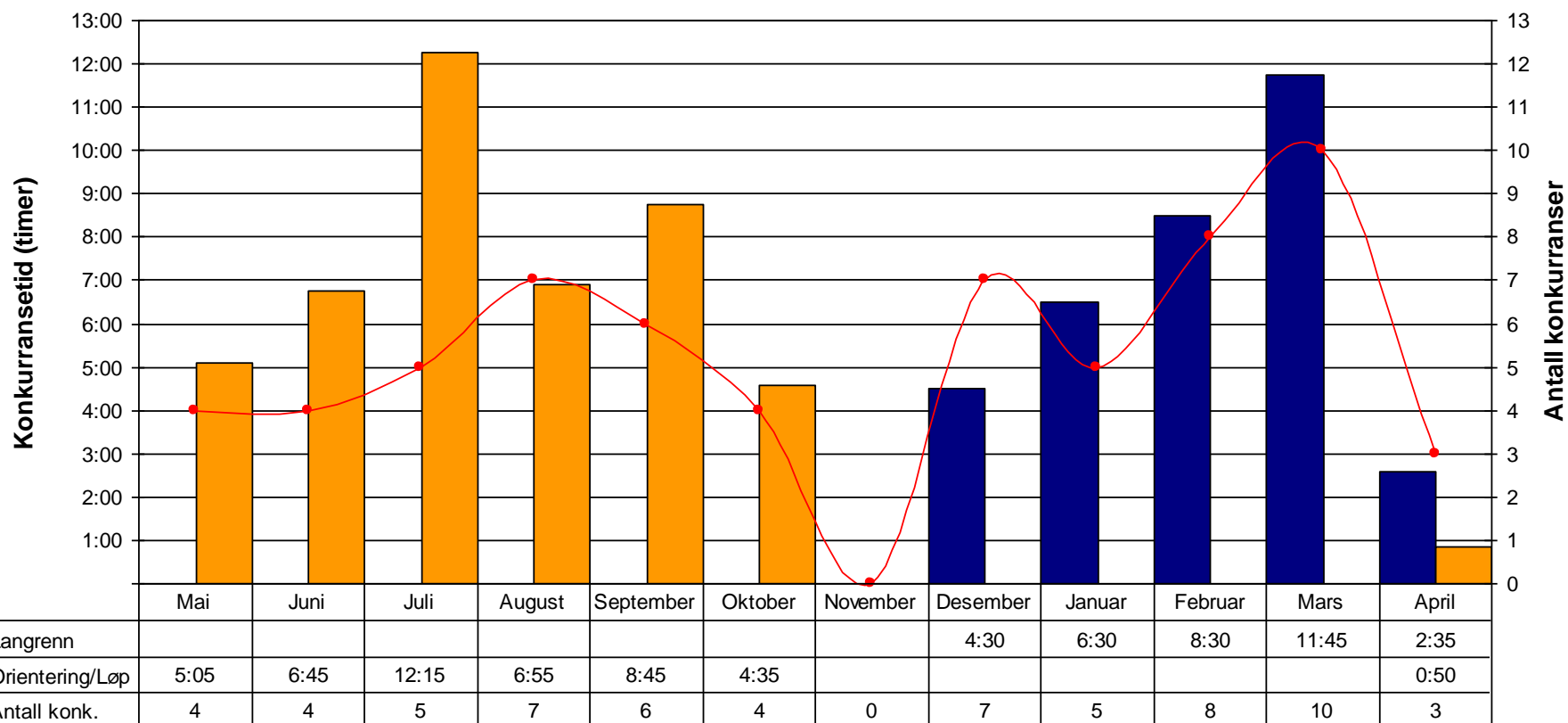
1.3.4 Treningstid fordelt på aktivitetsformer i perioden 1.mai 1975 til 30.april 1976.



Tid og prosentvis fordeling på hele treningsåret



1.3.5 Antall konkurranser og konkurransetid i perioden 1.mai 1975 til 30.april 1976



SUM TOTALT – SESONGEN 1975-1966

Antall/tid konkurranser: 63 / 79:00
 Antall/tid skirenn: 32 / 33:50
 Antall/tid o-løp: 31 / 45:10

1.2.6 Eksempeløker fordelt på I-soner i perioden 1.mai 1975 til 30.april 1976

	Øktmodell/beskrivelse	Kommentar
I-soner 1	<ol style="list-style-type: none"> 1-1:45 t løp/ski(klassisk) 2:30-4:30 t ski(klassisk) 	<ol style="list-style-type: none"> Ble gjennomført 10-25 ganger i måneden gjennom hele treningsåret. Ble gjennomført 5-25 ganger i måneden gjennom hele treningsåret, med hovedtyngde i oktober, november og desember. Turene ble gjennomført med en maksimal puls på 140-150 slag i minuttet.
I-soner 2	<ol style="list-style-type: none"> 1-1:30 t løp 1:30-3 t ski(klassisk) 	<ol style="list-style-type: none"> Ble gjennomført 5-8 ganger i måneden gjennom sommerhalvåret. Tempoet på disse turene kunne variere og det ble ofte lagt inn små rykk og drag. Ble gjennomført på "jevn" intensitet 5-10 ganger i månedlig gjennom ski-sesongen. Treningen ble også gjennomført som en del av lengre turer.
I-soner 3	<ol style="list-style-type: none"> O-løp med konkurransetid på 1:30-2:30 t. 0:30-1:30 t. naturlig intervall på ski. 1-1:30 t. sammenhengende distanse. 	<ol style="list-style-type: none"> Ble gjennomført 4-7 ganger månedlig gjennom sommerhalvåret. Konkurransene ble som regel gjennomført som et ledd i treningen selvom Ivar til en viss grad også satset som O-løper. Gjennomført med en hyppighet på 4-12 ganger gjennom hele vinterhalvåret. Treningen gikk med lystbetont tempo på relativt høy intensitet. Blir ofte beskrevet som hardt i bakkene. Ble gjennomført mot slutten av lange turer gjerne opp mot 4 timer. Var ofte en nøkkelløkt da landslaget var samlet. Ble gjennomført både i løp og på ski særlig i september til desember.
I-soner 4	<ol style="list-style-type: none"> 1-1:30 løp inkl 2-5 drag mellom 6 og 15 min. 1-1:30 ski(klassisk) inkl 5-6 drag á 3-5 min. 1-2 t løp/ski(klassisk inkl 30 min distanse. 	<ol style="list-style-type: none"> Ble gjennomført 4-8 ganger i sommermånedene med harde drag mellom Sognsvann og Ullevålseter i sommerhalvåret. Ble gjennomført 3-6 ganger månedlig gjennom vintersesongen. Ble gjennomført 3-5 ganger månedlig gjennom hele treningsåret.
I-soner 5	<ol style="list-style-type: none"> 8-10 rykk á 1 min løp/ski(klassisk) 5 rykk mellom 1 min og 5 min på ski(klassisk) 	<ol style="list-style-type: none"> Ble gjennomført 1-2 ganger i månedene januar og februar. Ble gjennomført 1-2 ganger i månedene desember, januar og februar.

2 Intervjudata om Ivar Formo

Teksten nedenfor er basert på et intervju med Oddmund Jensen, som var Ivars trener gjennom hele hans internasjonale karriere. Oddmund var en av Norges beste skiløpere før han ble trener for langrennslandslaget i 1964. Han overtok ansvaret for Ivars trening i 1968 og det er ingen som kjenner Ivars treningsarbeid bedre.

2.1 Idrettslig talent

Helt fra barndommen viste Ivar seg som et stort utholdenhetstalent innenfor både langrenn, orientering og terrengløp. Far og trener Ivar Odd Formo, tidligere aktiv langrensløper med blant annet NM-gull i stafett, var fra start opptatt av å utvikle dette talentet. Hans påvirkning var avgjørende for Ivars gode resultater i tidlig alder.

Landslagstrener Oddmund Jensen tok i 1968 over som Ivars trener. Han peker på Ivars naturlige hurtighet som en viktig forutsetning for hans utvikling. Han mener likevel det var Ivars ekstreme konkurranseinstinkt kombinert med et unikt treningshode som var hans største talent. Oddmund refererer til Ivars barndom; Det første Ivar gjorde på sin bursdag hvert år var å lage en rundløype der han utfordret hele vennegjengen til å slå han i stafett. "Gleden av å slå vennene alene var den beste presangen Ivar kunne få".

2.2 Trening i junior/senior-alder

Ivar vokste opp i en akademisk, men friluftsintrusert familie i Oslo. Tradisjonelt hadde de beste norske skiløperene vokst opp på gård og sånn sett fått mye "gratis" fysisk aktivitet gjennom hele oppveksten. Selv om Ivar alltid var mye i aktivitet begynte han tidlig med spesifikk utholdenhetstrening. Oddmund forteller at hans far og trener i større grad var opptatt av fart og trening på høy intensitet enn store treningsmengder. I 10-årsalderen inviterte faren Ivars klassekamerater til å bli med på skitrening i Lyn. To ganger i uka møttes de og gjennomførte intensive drag i form av løping eller på ski mellom Sognsvann og Ullevålseter i Oslo. Under hovedlandsrennet et par år senere var flere av klassekameratene blant de aller øverste på resultatlisten.

Da Ivar var 17 år og ble tatt ut på juniorlandslag overtok Oddmund Jensen treneransvaret. Han var opptatt av å gjøre Ivar mer utholden, da han mente han allerede "hadde farten i kroppen". Oddmund mener at hans filosofi med mye trening på rolig intensitet kombinert med den harde treningen Ivar var vant med utgjorde en optimal treningssammensetning.

Oddmund beskriver Ivar som unik i forhold til alle andre han har trent når det gjaldt å lytte til kroppen. Samtidig som han ikke var redd for å brenne til innimellom var han som regel den som lå bakerst på langkjøringene. På bakgrunn av form, følelse, terreng og totalbelastning brukte Ivar hele

intensitetsspekteret aktivt i treningen. De fleste langturene gikk med en maksimpuls på 140-150 slag i minuttet og Oddmund sier at folk både i og utenfor landslagsmiljøet trodde Ivar "drev ap med dem".

Oddmunds fokus på mengde- og generell utholdenhetstrening fortsatte gjennom hele Ivars karriere. I all hovedsak var løping og ski aktivitetsformer og styrketrening forekom kun sporadisk. Etter hvert viste det seg at Ivar tålte store mengder trening. Likevel var Ivar opptatt av å ikke trene seg "treg". Flere av langturene la han inn drag fra 10 sek opp til 15 min. Dragene ble ofte styrt etter form, følelse og terreng.

2.3 Planleggings- og evalueringsprosessen

Fra junioralder til karriereslutt lagde Oddmund detaljerte månedsplaner til Ivar. Disse beskrev fra dag til dag hva han skulle gjennomføre av trening. Oddmund hadde før hver landslagssamling laget en felles mal for alle løperene. Under samlingen ble det gjort individuelle tilpasninger på bakgrunn av en evaluering av forrige måneds trening. Det varierte i hvor stor grad Ivar var med i denne planleggingsprosessen. Oddmund trekker frem Ivars evne til å stille spørsmål som han ikke kunne svare direkte på. Dette gjorde at Oddmund lærte mye av samtalene deres. Et eksempel var en gang Ivar knuste hele verdenseliten i starten av desember. Oddmund trodde Ivar var for tidlig i form og ga uttrykk for det. Ivar fortalte at han bare hadde fulgt planen og trent mye mengde i lystbetont fart i lett terreng. Erfaringen gjorde at de senere brukte samme innkjøring mot viktige konkurranser.

Selv om Ivar var flink til å følge planen gjorde de ofte små endringer på både intensitet og mengde. Selv om Ivar periodevis lå helt på kanten av hva han tålte av trening, unngikk han lengre sykdomsavbrekk. Oddmund forteller at Ivar slet mye med søvnmangel, spesielt når han var sliten. Etter hvert lærte de seg å bruke blant annet dette aktivt til å justere treningen da han var i ferd med å "bikke over".

I konkurranseperioden ble treningen justert i større grad etter form og følelse enn i forberedelsesperioden. Et eksempel på dette var under akklimatiseringssamling før OL i Seefeld. Ivar fikk ikke sove om natta. Han droppet derfor trening noen dager og satt seg heller på en stein i sola og hvilte før han gikk inn og sov midt på dagen. Én uke etter vant han gull på 50 km.

2.4 Innlæring av teknikk

Da Oddmund tok over treningsansvaret for Ivar, så han på teknikken som en stor utfordring. Ivar skilte seg ut "negativt" ved en egen måte å gå på. Han gikk dypt og satt litt bakpå samtidig som han hadde god snert i frasparket. Oddmund var opptatt av at Ivar skulle gå mer oppreist og skli på skia, men skjønnte etter hvert at Ivars teknikk var utrolig effektiv om han var i form. Kompromisset de etter hvert kom frem til betegner Oddmund som den mest effektive diagonalgangteknikken han noen gang har sett.

Senere i karrieren ble det mindre jobbing med teknikk. Ivar utmerket seg ikke som spesielt opptatt av teknikktrening selv om de på hver landslagssamling både repeterte og prøvde å forbedre tekniske løsninger.

2.5 Karriereutvikling og målsetning

Oddmund tror lysten på å bli best kombinert med gleden av å trene mye var de to største faktorene som drev Ivar. Han skilte seg imidlertid fra de andre på landslaget da han studerte fullt ved NTH i Trondheim. Tidlig uttalte han at han ville satse på VM og OL, så fikk han heller prioritere studier og trene mindre og hardere i mellomsesonger. I forkant av OL i Sapporo i 1972, da Ivar var 20 år, fortalte han Oddmund at han ville legge opp om han tok OL-gull. Han endte opp med en individuell bronse samt sølv på stafetten.

Foran VM i Falun i 1974 var Ivar sammen med Oddvar Brå storfavoritt på alle distanser. Tidligere det året hadde de to vunnet det som var i nasjonale og internasjonale konkurranser. Oddmund er den dag i dag sikker på at Ivar hadde tatt VM-gull om det norske laget ikke ble offer for det som kan sees på som en skirevolusjon. Der utlendingene stilte på nye, moderne, glassfiberski var de norske løperene nødt til å gå på treski. Skuffelsen var så stor for både Oddmund og Ivar at han igjen var inne på tanken å legge skiene på hylla. De ble sammen enige om å fortsette med OL i 1976 som mål. Ivar trappet deretter ned satsingen. Som en "tjeneste" for Oddmund stilte han likevel på stafetten i VM i 1978. Som 26-åring gikk han da sitt siste skirenn på internasjonalt nivå.

Oddmund forteller også at Ivar alltid var en del av et sportslig miljø. Selv om han var flink til å periodevis slappe av utenom sesongen, dreide det meste seg om idrett og fysisk aktivitet. Han hadde også en viktig rolle i landslaget. Som en humørspreder var han med på å holde lagmoralen oppe. Dette var viktig i en periode der mange mistenkte utlendingene for å drive med dop, men ingen pratet om det.

2.6 Oppsummering

Oddmund trekker frem tre nøkkelfaktorer som gjorde Ivar til en av verdens beste skiløpere. For det første hadde han en unik treningsintelligens. Oddmund beskriver Ivar som eksepsjonell til å justere treningen i forhold til overskudd og følelse. I like stor grad som han var god til å skjære igjennom når det var i ferd med å bikke over, var han heller ikke redd for å trene hardt om kroppen tillot det.

En uredd og offensiv innstilling til konkurranse er den andre faktoren Oddmund trekker frem. Ivar var god til å time både mental og fysisk form inn mot de viktige konkurransene, var han aldri redd for å åpne hardt og sprekke. En kombinasjon av denne uredde instillingen og hans evne til å presse seg mot slutten av løp mener Oddmund skyltes et unikt medfødt konkurransehode.

Som en forutsetning nevner Oddmund også Ivars fysiske talent. Samtidig som Ivar var rask av natur, var han den som tålte mest mengdetrening. Siden han gjennom hele karrieren hadde fokus på å ikke trene seg "treg" med variert intensitet gjorde dette han kanskje til den tids raskeste skiløper.