

Råd om treningsstyring for utholdenhetsutøvere etter langvarig treningsstopp på grunn av sykdom eller overtrening

Dette forslaget er kun til bruk som en generell veiledning når utøveren er klar til å starte opp etter et lengre treningsavbrekk og kan ikke erstatte individuelle råd fra medisinsk eller treningsfaglig ekspertise. Det forutsettes at utøveren kjenner seg frisk og opplagt i forhold til dagliglivets funksjonskrav og at utøveren er friskmeldt av lege hvis hun/han har vært syk. For de som har vært unormalt slitne og utkjørte (feiltrening/overtrening), men ikke vært syke, bør utøveren ha hatt en lengre periode med restitusjon og fått tilbake tilstrekkelig overskudd. Avgjørelsen på når det er riktig å starte med treningen igjen i disse tilfellene bør tas i samråd med trener.

Når man starter med forsiktig trening igjen og etter hvert øker treningsbelastningen, er det viktig å "lytte til kroppens signaler" og kjenne etter hvordan man tollerer belastningen. Hvis utøveren opplever at kroppen ikke fungerer på trening eller ikke restituerer seg på fridagene mellom treningsøktene, må progresjonen i treningen stoppes. Dette kan gjøres ved å ta noen ekstra dager fri, for så å starte opp igjen med den periodeplanen man var inne i. I enkelte tilfeller vil det også være nødvendig å ta et "steg tilbake" i planen og starte opp med forrige periode. Hvis utøveren opplever tilbakefall med symptomer på sykdom, må man stoppe treningen og ta kontakt med lege.

Anbefalingene nedenfor tar utgangspunkt i at utøveren har drevet systematisk utholdenhetstrening før treningsprosessen ble avbrutt og at han/hun skal tilbake på høyt nasjonalt eller internasjonalt nivå. Hensikten med denne progresjonsplanen på 6-8 uker er at utøveren gradvis tilvenner seg økende treningsbelastninger uten å få tilbakefall av sykdom eller overtreningproblemer. Målet blir å kunne komme tilbake til et treningsgrunnlag hvor man kan gjenoppta vanlige trening etter at periode 5 er fullført. Allikevel er det viktig å understreke at noen utøvere helt sikkert vil trenge lengre tid enn det som er skissert her og det er viktig å ikke gå for fort frem. Opplegget må hele tiden individualiseres og justeres i forhold til hvordan kroppen responderer på treningen, og helst gjennomføres i samarbeid med treningsfaglig og/eller idrettsmedisinsk ekspertise.



Periode 1: Dag 1 t.o.m. dag 6

Antall treningsøkter: 3

Hyppighet: Annen hver dag

Type: 2 dager med veldig rolig aerob trening på sykkel, jogg/hurtig gange, svømming
1 dag med lett styrketrening

Varighet: Start med 20-30 min og øk med 10 min for hver trening.

Styrkeøkt også på 20-30 min.

Intensitet: Ca 50-60% av maks puls (sub I-1 nivå)

Vektbelastning: 50-60% av maks styrke (1RM), 10-15 repetisjoner pr øvelse. 1 serie

Periode 2: Dag 7 t.o.m. dag 13

Antall treningsøkter: 4

Hyppighet: Fortsatt trening annen hver dag, men med 1 dag ekstra i slutten av perioden

Type: 3 dager med rolig variert aerob trening pluss 1 dag med lett styrke

Varighet: Start med 40 min og øk med 10 min for hver trening. Styrkeøkt ca 30 min.

Intensitet: Ca 60-70% av maks puls (I-1 nivå) på aerob trening

Vektbelastning: 60-70% av maks styrke (1RM) og 10-15 repetisjoner. 1-2 serier.

Periode 3: Dag 14 t.o.m. dag 22

Antall treningsøkter: 6

Hyppighet: Syklus på 2 dager trening, så 1 dag fri (2+1)

Type: 4 dager med rolig og 1 med moderat aerob trening, pluss 1 dag med styrke

Varighet: Start med 60 min og øk med 5 min på hver rolig økt. Styrkeøkt ca 40 min.

Intensitet: Ca 60-70% av maks puls (I-1 nivå) på rolig aerob trening

70-80% av maks puls (I-2 nivå) på moderat aerob trening

Vektbelastning: Ca 60-70% av maks styrke (1RM) og 10-15 repetisjoner. 2 serier.



Periode 4: Dag 23 t.o.m. dag 30

Antall treningsøkter: 7

Hyppighet: Syklus på 3 dager trening, så 1 dag fri (3+1)

Type: 4 dager med roligeaerob trening. Obs variasjon i trening!

2 dager med moderat aerob trening,

1 økt med styrketrening på samme dag som rolig økt (eks dag 25).

Varighet: Start med 80 min pr økt og øk med 5 min for hver trening.

Styrkeøkt ca 50 min.

Intensitet: Ca 60-70% av maks puls (I-1 nivå) på rolig aerob trening

70-80% av maks puls (I-2 nivå) på moderat aerob trening

Vektbelastning: Ca 60-70% av maks styrke (1RM) og 15-20 repetisjoner. 2 serier.

Periode 5: Dag 31 t.o.m. dag 38

Antall treningsøkter: 8

Hyppighet: Fortsatt syklus på 3 +1, men med 2 rolige aerobe økter på samme dag (dag 31 og 35) for de som er vant med å ha 2 treningsøkter noen dager i uka

Type: 5 dager med rolig aerob trening (inkludert de 2 dagene med 2 økter).

1 dag med moderat aerob trening og 1 dag med innslag av hard trening.

1 dag med utholdende styrke

1 dag med sub-maks styrke

Varighet: På dager med 2 økter blir det 30-40 min morgen og 60-70 min ettermiddag

Dager med rolig enkeltøkt blir det 90-120 min.

Styrkeøkt på ca 60 min

Intensitet: Ca 60-70% av maks puls (I-1 nivå) på rolig aerob trening

Ca 70-80% av maks puls (I-2 nivå) på moderat aerob trening

Ca 80-90% av maks puls (I-3/4 nivå) på intervall/hurtighetstrening

Vektbelastning: Ca 60-70% av maks styrke (1RM) og 15-20 repetisjoner. 2 serier.

Ca 80-90% av maks styrke (1RM) og 3-5 repetisjoner. 1 serie.