

Løpetrening for svømmere

Hensikten med løpetreningen

Flere av Norges mest suksessfulle mellom- og langdistansesvømmere, har hatt suksess med å supplere svømmetreningen med løpetreningen. Svømmerne har uttalt at løpeøktene har vært det lille ekstra som har gjort at de har tatt neste steg i karrieren. Dette er bakgrunnen for at vi nå har satt fokus på løpetrening på landslaget, og treningen har følgende formål:

1. Bedre prestasjonsevnen hos landslagssvømmerne:
 - **Bedre den generelle aerobe kapasiteten.**
 - Testing viser at distansesvømmere har lavere VO₂maks enn utøvere i vektbærende idretter som løping, langrenn og triatlon. Dette kan skyldes at en i vektbærende idretter i stående posisjoner skaper større stress på hjerte og sirkulasjonssystemet, og dermed får utviklet ett høyere oksygenopptak. Målet med løpingen er å bedre den generelle aerobe kapasiteten og deretter får overført dette til økt svømmekapasitet og bedret prestasjonsevne.
 - Testing viser at svømmere skårer lavere på hemoglobinmasse/blodvolum sammenliknet med utøvere som trener og konkurrerer i utholdenhetsidretter med vektbærende bevegelsesformer (løp, langrenn, triatlon). Ved å supplere svømmetreningen med løping er målet å utligne denne forskjellen, og dermed få økt aerob kapasitet.
 - Løpetreningen kan være med på å optimalisere kroppssammensetningen, og dermed bidra til økt aerob kapasitet/prestasjonsevne.
2. **Bedre landslagssvømmernes beinhelse (høyere beintetthet).**
3. **Bidra til å øke den totale treningsbelastningen, og som gir:**
 - a. økt prestasjonsutvikling
 - b. bedre forutsetninger for mer spesifikk svømmetrening i kommende treningsperioder.
4. **Bidra til å skape variasjon og motivasjon i treningshverdagen.**

Hvilken løpskapasitet bør landslagssvømmer på mellom- og langdistanse inneha?

Erfaringen fra nåværende og tidligere toppsvømmere viser at svømmerne har trent opp løpskapasiteten til ett anstendig nivå. På bakgrunn av vår erfaring med disse utøverne har vi satt et minimumsnivå som landslagssvømmerne på mellom- og langdistanse bør ha for å ha god nok generell kapasitet til å utvikle tilfredsstillende spesifikk svømmekapasitet. Nedenfor er det satt opp hvilken løpskapasitet du bør ha på rolige kontinuerlige økter på lav intensitet (I-sone 1), samt intervalløkter på høy intensitet (I-sone 3/4). Som landslagssvømmer på mellom- og langdistanse bør du være i stand til å gjennomføre følgende løpsøkter:

1. **Løpeøkter på tredemølle på lav intensitet, og med en varighet på 30-40 minutter**
 - a. **Gutter:** Løpe på 10km/t-1% stigning med puls under 70 % av maksimal hjertefrekvens.
 - b. **Jenter:** Løpe på 9km/t-1% stigning med puls under 70 % av maksimal hjertefrekvens.
2. **Løpeintervall på tredemølle på I-sone 3/4, og i form av 5x6min løping, Pause:1min**

- a. **Gutter:** Løpe på minst 14,5km/t-1% stigning med puls under 90 % av HF-maks.
- b. **Jenter:** Løpe på minst 13km/t-1% stigning med puls under 90 % av HF-maks.

Hensikten med å sette opp dette minimumskravet er for å motivere deg i ditt treningsarbeid, og at du har et tydelig mål med løpingen din. Det er ingenting i veien for å sette seg tøffere mål, men husk at det er svømmer og ikke løper du skal bli 😊.

Hvordan bør løpstreningen gjennomføres i ukes- og årssyklusen?

Løpstreningen må ikke erstatte viktig svømmetrening, men komme i tillegg til den gode svømmetreningen. Spørsmålet er hva den eventuelt skal erstatte, og hvor løpetreningen kan gjennomføres? Vårt inntrykk er at landoppvarmingen hos mange svømmere kan effektiviseres og være mer målrettet enn i dag.

Løpetreningen fungerer ypperlig som oppvarming til svømmetreningene, samtidig som en før stimulert og bedret den aerobe kapasiteten. Disse løpeøktene bør være korte (30-45min), og i forkant av svømmeøkter hvor denne typen oppvarming er best.

Løpetreningen bør ha størst fokus i første makrosyklus, og i de mesosyklusene som gjennomføres i starten av hver makrosyklus. I tillegg egner løpstreningen seg godt i ferier og aktive avkoplingsperioder. Treningen bør imidlertid vedlikeholdes i alle perioder. Det bør skje ved at en foretar en nedjustering av hyppigheten, varigheten og intensiteten på løpstreningen. Hvor mye den nedjusteres er avhengig av arbeidskravet i konkurranseøvelsen, utøverens kapasitet og hvor lang tid det er til sesongens hovedmål. I hovedsak gjøres det minst av denne generelle aerobe treningen tettest inn mot sesongens hovedmål.

Løping er en virkningsfull, men belastende bevegelsesform. For å forebygge skader må en gjennomføre en hensiktsmessig progresjon i løpstreningen. Start med høy hyppighet og hvor varigheten økes gradvis. Når en er tilvendt løpingen kan intervalltrening innføres. Svømmere som har en del erfaring med løping kan starte med å løpe tre ganger per uke, og med en varighet med 30-45minutter per økt. De som har løpt lite eller ingenting, bør starte med en kombinasjon med vekselvis å løpe (9-10km/t, og med 1-2% stigning) og gå (6-6.5km/t og med 4-10% stigning). Før konkurranseperioden starter bør mellom- og langdistansesvømmere gjennomføre 2-4 løpeøkter per uke. En til tre økter på lav intensitet, og med en varighet på 30-45 minutter per økt. Mange svømmere bør i tillegg gjennomføre en løpeintervall på 1-3/4, og med en effektiv varighet på 20-40 minutter. Løpeintervallen kan gjennomføres på en av nøkkeldagene hvor en også skal gjennomføre svømmeøkter på moderat og høy intensitet. Nedenfor har vi lagd et eksempel på en 8 ukers progresjonsplan for en svømmer med ingen/liten erfaring med løpetrening. Prøv deg frem, og tilpass progresjon til din kapasitet og treningstilstand (erfaring med løping).

Tabell: Viser en progresjonsplan for løpstrening over en 8 ukers periode.

Uke nr.	Økt 1: Lav intensitet med kontinuerlig arbeid	Økt 2: intensitet med kontinuerlig arbeid
Uke 1	25min gåing, F:6km/t-6% + 5min løp, F:9km/t-1%	20min gåing F:6km/t-6% + 10min løp, F:9,5km/t-1%
Uke 2	20min gåing, F:6km/t-6% + 10min løp, F:9km/t-1%	15min gåing, F:6km/t-6% + 15min løp, F:9,5km/t-1%
Uke 3	15min gåing, F:6km/t-6% + 15min løp, F:9,5km/t-1%	10min gåing, F:6,5km/t-6% + 20min løp, F:9,5km/t-1%
Uke 4	5min gåing, F:6,5km/t-6% + 25min løp, F:10km/t-1%	5min gåing, F:6,5km/t-6% + 30min løp, F:10km/t-1%

Uke 5	5min gåing, F:6,5km/t-6% + 35min løp, F:10km/t-1%	5min gåing, F:6,5km/t-6% + 40min løp, F:10km/t-1%
Uke 6	45min løp, F:10km/t-1%	45min løp, F:10km/t-1%
Uke 7	45min løp, F:10,5km/t-1%	45min løp, F:10,5km/t-1%
Uke 8	45min løp, F:10,5km/t-1%	45min løp, F:10,5km/t-1%

Progresjonen i eksemplet ovenfor er for en person som sjeldent eller aldri har løpt, og har en skadehistorikk ved bruk løping. På intervalløktene gjennomføres det 15 minutters oppvarming og 10 minutter avslutning. Eks: **Oppvarming:** 15min gåing, F:6km/t-6% (øk med 1 % hvert 3min), **Avslutning:** 10min gåing, F:6km/t-6%.

Med vennlig hilsen

Espen Tønnessen (OLT) & Petter Løvberg (NSF)