



Intervaltræning: Dobbelt Træningseffekt på Den Halve Tid

Af Marina Aagaard, MFT

Intervaltræning, træning med skift mellem hårdere og lettere intensitet, er en suverænt effektiv træningsmetode og modsat manges opfattelse er det ikke kun træning på højeste intensitet for elitemotionister og atleter!

Indenfor især løb, cykling og spinning er intervaltræning uhyre populært, fordi det øger den totale træningsmængde væsentligt; man øger iltoptagelsen og fedtforbrændingen i forhold til kontinuerlig, vedvarende, træning. Denne artikel giver dig de vigtigste principper inden for intervaltræning plus tre fitness interval programmer.

Den øgede iltoptagelse og forbrænding betyder bedre resultater i løbet af kortere tid. Et intensivt intervaltræningspas varer typisk blot en halv time. Ud over løb og cykling kan intervaltræningsprincippet med fordel anvendes ved træning på fitnesscentrenes cardiomaskiner. Det vil give kærkommen variation - såvel fysisk som mentalt - og øge motivationen og træningsudbyttet.

Tiden er afgørende

For at træningen virker, skal intervallerne times: Det er vigtigt at holde øje med tiden, så kig på sekundvisningen. For tiderne skal overholdes; både for *arbejdsintervallet som ikke bør være for langt (30-120 sekunder er passende i starten i motionsfitness) og restitutionintervallet, som kan være kortere (1:<1) af samme varighed eller længere (i forholdet 1:1, 1:2, 1:3, 1:4 eller mere).*

Overhold pauserne

Pausen er meget væsentlig i intervaltræning, for det er her mange af kredsløbsforbedringerne sker.

Obs.: Det er en meget almindelig fejl, at der arbejdes for hårdt i pausen og det resulterer i, at man ikke får det maksimale ud af arbejdsperioden. Tag den med ro i pausen; det giver bedst resultater.

Intervaltræning principper

Det overordnede princip i intervaltræning er, at man i en kort periode, et arbejdsinterval, presser sig selv hårdt - eller rettere, lidt eller meget hårdere end ellers i kontinuerlig træning - og umiddelbart efter holder en lille aktiv pause, restitutioninterval, hvor man bevæger sig med lavere intensitet.

Et arbejdsinterval efterfulgt af et restitutioninterval kaldes en gentagelse, eller en cyklus. Det typiske i intervaltræning er 3-20 gentagelser.

En gruppe af gentagelser kaldes et sæt og der kan tages 1-5 sæt.

Disse sæt kan være ens eller af forskellig struktur eller varighed.

Interval Udtryk

Begreber og udtryk der benyttes i intervaltræning, er:

- **Arbejdsinterval** - sekunder/minutter anstrengelse
- **Restitutionsinterval/restitution** - sekunder/minutter pause/aktiv hvile
- **Repetition eller cyklus** - et arbejds- og et restitutioninterval
- **Sæt/serie** - en række arbejds- og restitutionintervaller af samme eller forskellig varighed

Intervaltyper

Der er forskellige intervaltyper:

- **Korte intervaller**
- **Lange intervaller**
- **Fartleg**

Intervaller, korte

Arbejdsperioder er på 10-60 sekunder og pauser fra 30-360 sekunder. Kan afvikles som 1-5 sæt á 3-20 intervaller med op til 5 minutters pause mellem sæt eller serier.

Intensiteten skal ligge på et niveau, så der kan holdes en ensartet intensitet igennem alle repetitioner.

Intervaller, lange

Arbejdsperioder er fra 1-2 minutter op til 8-10 minutter. Restitutionsperioder er oftest kortere end arbejdet, normalt cirka halvt så lange. Kan afvikles i sæt á 2-10 intervaller.

Fartleg

En improviseret eller spontan, naturlig veksling mellem højere og lavere intensiteter. *Fartleg minder om vanlig intervaltræning, men er mere usystematisk opbygget (typisk i spinning).*

Aerob, aerob og anaerob og anaerob intervaltræning

Uanset hvordan dine intervaller ser ud for du normalt en tilfredsstillende træningseffekt, men du har mulighed for at opnå en mere specifik effekt, hvis du målretter dine intervalvarigheder.

Du kan vælge at fokusere på aerob eller anaerob træning eller en kombination. Her eksempler på forhold mellem arbejde og restitution i fitness intervaltræning:

Aerob intervaltræning 1:0,5 eller 1:1 (intensitet 4-6 på den fysiologiske skala*, pausen på 2-3)

Aerob/anaerob intervaltræning, 1:1 (intensitet 6-8, pause 2-3)

Anaerob intervaltræning 1:2, 1:3, 1:4 eller over (intensitet 8-10, pause 2-3)

Eksempler:

Aerob intervaltræning, arbejde 60 sekunder, pause 60 sekunder.

Anaerob intervaltræning, arbejde 15 sekunder, pause 45 sekunder.

* Man vurderer, hvor hård træningen føles, ud fra en 10-skala (2-3 er svagt, 6 er hårdt og 9 er ekstremt hårdt).

Kom Godt i Gang

Intervaltræning er lige til at gå til, så det er bare at gå i gang. Intervaltræning forbindes ofte med maksimal træning, men det er ikke nødvendigt eller ønskeligt i starten. Det er bedst at give kroppen tid til at komme i form, inden du presser dig selv maksimalt!

Gå i starten i gang med lettere intervaller med gode pauser, restitutionintervaller.

Øg over tid gradvist intensiteten samtidig med at arbejdsintervallerne gøres kortere. Efterhånden kan du derefter øge antallet af intervaller (repetitioner).

På den måde får du gradvist mere og mere ud af din konditionstræning, uden at det bliver urimeligt hårdt for hurtigt.

Startprogram

10 min. Opvarmning

15 min. Intervaltræning, 5 x 2 min. arbejde/1 min. pause.

5 min. Nedkøling, evt. stræk

Middelprogram I

10 min. Opvarmning

21 min. Intervaltræning, 7 x 1 min. arbejde/2 min. pause.

5 min. Nedkøling, evt. stræk.

Middelprogram II

15 min. Opvarmning

15 min. Intervaltræning, 10 x 30 sek. arbejde/1 min. pause.

5-10 min. Nedkøling, evt. stræk.

Obs.: Overvægtige og helt uøvede bør ikke lægge hårdt ud med høj-intensiv træning. Grundet risikofaktorer såsom kredsløbssygdomme og ledproblemer er lav-intensiv træning i starten anbefalet: Først kortvarig lav-intensiv træning, herefter længerevarende lav-intensiv træning og først senere træning med højere intensitet.

Marina Aagaard, Master i Fitness og Træning, ekstern lektor AAU, tidl. aerobic gymnastik landstræner, er international foredragsholder, forfatter og coach indenfor fitness og wellness.
Hun giver ekspertråd om funktionel fitness baseret på evidens og 25 års arbejde med såvel motionister som topatleter. Se mere: <http://www.marinaaagaard.dk>.

| aagaard | gåsebakken 48 | ugelbølle | dk-8410 rønde | tel 86 37 01 67 | tel 40 38 68 77 | mail@marinaaagaard.dk | 