



Få maksimalt udbytte af din træning: Intervaltræning

Af Marina Aagaard, MFT

I en damebladsartikel fandt jeg for nylig en række tips til at komme i form (til sommer) med intervaltræning. Desværre med en upræcis tilgang til pulstræning, hvilket kan resultere i en enten ubehagelig oplevelse eller mindre effektiv træning. Derfor kommer her et par ekstra/alternative tips til intervaltræning, så du får det maksimale ud af din træningstid.

Essentiel viden om træning og puls

Du kan vurdere din træningsintensitet, hvor hårdt du træner, alene ved at lytte til kroppen, følt anstrengelse; det giver et retvisende billede. Desuden er det en god ide at lytte til kroppen – som kontrol – også når du bruger pulsur.

Vælger du at bruge pulsur og træne efter pulsen, så skal du kende din maksimalpuls: Det højeste antal slag dit hjerte kan slå. Så hårdt træner man dog ikke; træningspulsen er i et område lidt derunder: Træningspulsområdet er ved ca. 60-90 % af maksimalpuls. Det kan deles yderligere op i træningszoner, fx 60-70 %, 70-80 % og 80-90 % af maksimalpuls.

Maksimalpuls findes ved testning, men det er meget hårdt, så i starten beregner de fleste maksimalpuls ud fra formelen $220 - \text{alder}$ (for en 20-årig $220 - 20 = 200$).

Obs.: Vær opmærksom på, at der er en meget stor usikkerhed ved formelen. Generelt siger man +/- 10 slags unøjagtighed, men det kan være 20-30 slag eller mere, så derfor er det kun vejledende.

Der findes flere formler, men den ovenstående er den mest brugte.

En nyere formel især til personer over 40 år beregner maksimalpuls som $208 - 70\%$ af alderen.

Afgørende intervalprincipper

Intervaltræning er effektivt og for stort set alle, for intervaltræning er al træning i intervaller, dvs. det er absolut ikke nødvendigt at yde 90 procent af sin maksimale puls eller derover (som damebladsartiklen og nogle hjemmesider foreskriver).

Tværtimod findes der korte intervaller, helt ned til 5-10 sekunder, og lange intervaller på 2-3 minutter eller mere; det påvirker naturligvis intensiteten, hvor meget du kan yde under 'arbejdsintervallerne'.

Det smarte er, at så snart du i dine arbejdsintervaller træner bare lidt hårdere end du gør under kontinuerlig, vedvarende træning, får du ekstra træningsudbytte.

Til gengæld er det særdeles vigtigt, at pauserne ikke er for intensive. Pulsen skal hurtigt godt ned, så du kan restituere og blive klar til næste arbejdsperiode; bevæg dig roligt og træk vejret dybt i pausen. Hvor langt pulsen kommer ned afhænger af din form, intensiteten og pausens længde, men eksempelvis omkring 50-70 %.

Intervalmetoder

Der findes utallige programoplæg for intervaltræning. Afhængigt af dit mål med intervaltræningen, kan du træne aerob eller anaerob intervaltræning med længere eller kortere intervaller med højere eller lavere intensitet og kortere eller længere pauser. Du bestemmer!

Som start på intervaltræning kan du skifte mellem 1-3 min. arbejde og 1-3 min. aktiv pause, fx 1:1, 2:2 eller 3:3 eller 2:1, hvilket gentages 5-7 gange.

En anden model til højere intensitet er High Intensity Interval Training, HIIT, hvor du fx træner relativt intensivt i 30 sek. og holder en aktiv pause i 1 minut, dvs. 30:60 sek. Det gentages 8-12 gange. Metoden kan bruges med både løb, cykling, sjipling, crosstrainer-træning, steptræning, aerobic m.m. Ude såvel som inde.

Obs.: Husk 5-15 min. opvarmning og 5-10 min. nedkøling.

Rigtig god træningslyst.

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](http://www.marinaaagaard.dk) |
 [gåsebakken 48](#) |
 [ugelbølle](#) |
 [dk-8410 rønde](#) |
 [tel 86 37 01 67](#) |
 [tel 40 38 68 77](#) |
 mail@marinaaagaard.dk

