



# Høyintensiv intervalltrening med 4x8

*En praktisk innføring*

[wattkoden.no](http://wattkoden.no)

Den kjedelige, men nødvendige disclaimer'en:

Det understrekes at informasjonen i dette dokumentet i stor grad er erfaringsbasert. Du bør aldri blindt følge treningsanbefalingene i dette dokumentet uten å vurdere om disse egner seg i din situasjon og for din treningsbakgrunn og helse. Er du usikker på om du kan benytte disse treningsmetodene bør du konsultere fagfolk som kjenner deg og din situasjon. Ved helserelaterte spørsmål bør du alltid konsultere autorisert helsepersonell.

# Høyintensiv intervalltrening med 4x8-intervalløkta

*Martin B-S, BSc MSc & Medisinstudent*

*Oslo, 2018*

---

4x8-intervalløkta er beskrevet i devalue i en artikkel av Seiler og kolleger i *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* i 2013 (1).

Forfatterne rapportere 16% fremgang i terskelwatt og 10% bedring i maksimalt oksygenopptak etter syv uker med 2 ukentlige 4x8-intervaller og 2-3 ukentlige rolige økter. Rytterne i denne studien var moderat trente og vant til treningsmengder på 4-10 timer per uke.

Denne pdf'en inneholder noen av mine egne praktiske erfaringer med bruken av 4x8-intervalløkta.

## **Intervalløkta**

Økta består av fire drag, der hvert drag varer i 8 minutter. I studien benyttes 2 minutters pause mellom hvert drag. Erfaringsmessig er dette et greit utgangspunkt for de fleste.

## **Intensiteten på økta**

I studien av Seiler og kolleger ble syklistene bedt om å gjennomføre dragene med «maksimal innsats».

Med denne «protokollen» oppnådde man en intensitet på 90% av makspuls i løpet av intervalldragene.

Gjennomsnittet av laktatverdier tatt etter 3. og 4. drag var på 10 mmol/L.

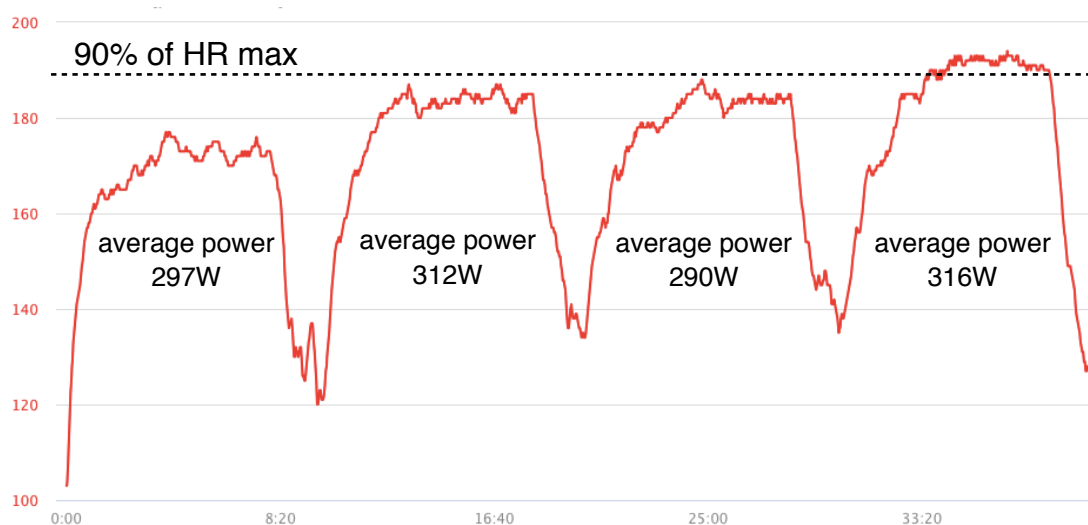
Etter min erfaring kan denne intervalløkta typisk gjennomføres på wattverdier tilsvarende 102-107 prosent av FTP.

Den lavere delen av dette området vil ofte resultere i en litt «snillere» høyintensiv intervalløkt. Til gjengjeld er den øvre delen av disse verdiene betydelig mer brutal.

En god gjennomføring av økta vil gjerne bringe deg tett opp mot 90% av makspuls.

Grafen nedenfor viser utviklingen av puls gjennom en av mine egne 4x8-økter. Denne økta tok ikke sikte på noen fast FTP-verdi, men jeg lot beina og følelsen styre intensiteten. Til tross for litt varierende watt underveis i dragene har jeg notert denne økta som en bra gjennomføring i treningsdagboka.

Som du ser nådde jeg ikke opp mot 90% av makspuls før slutten av det 2. draget. Det er kun det siste og 4. draget som faktisk krysser 90%.



Grafen ovenfor demonstrerer et poeng som ofte blir oversett eller misforstått av uerfarne utøvere. Puls representerer en forsinket respons på den faktiske

intensiteten i øyeblikket (sammenliknet med watt og følelsen av hvor tungt du tar i, som gir deg et mer øyeblikkelig svar).

Ikke sjelden medfører dette at uerfarne utøvere åpner intervalløktene sine alt for hardt, i et forsøk på å komme opp i «anbefalte» pulssoner så fort som mulig.

Dette resulterer bare i at du sprekker halvveis gjennomøkta, og ikke klarer opprettholde nødvendig puls og watt siste halvdel.

### **En kommentar om styring av intensitet**

Personlig foretrekker jeg å styre intervalløktene etter en kombinasjon av *følelse* og wattdata. Jeg kikker også raskt på pulsverdiene underveis, men lar nesten alltid følelsen og wattverdiene styre intensiteten (som regel i den rekkefølgen).

Man kan si mye om intensitetsstyring av intervalløkter. Men, for den store majoriteten av aktive mosjonister vil jeg påstå at det er unødvendig å gjøre dette mer komplisert enn det behøver å være.

Jeg mener de aller fleste ryttere, med litt prøving og feiling, vil klare å styre intervalløktene sine veldig godt på følelse alene. Puls og wattmålere er definitivt nyttige verktøy. Men, budskapet er at du slett ikke må ha disse for å gjennomføre en god intervalløkt.

## **Slik gjennomfører du økta**

Her er en beskrivelse av hvordan jeg ofte foretrekker å gjennomføre 4x8-intervallen. Denne gjennomføringen kan fint benyttes eller modifiseres også for andre intervalløkter.

### Oppvarming

Varm opp i 15-20 minutter, inkludert 2-3 minutter på nær intervall-intensitet. Ro ned i et par minutter før du begynner på første intervall.

### Drag 1

Den største feilen du gjør på dette draget er å starte for hardt. Tillat å bruke 3-4 minutter med en liten «sikkerhetsmargin» for å finne rett intensitet i forhold til å holde hele draget. Det er alltid lettere å justere opp intensiteten dersom du åpner for rolig enn å skulle hente seg inn hvis starten blir for hard. Søk å ha god kontroll på intensiteten, slik at du ikke kjenner deg spesielt sliten når du er halvveis i draget, og du føler du har litt å gå på foreløpig. Du kan ev. oppjustere innsatsen litt halvveis hvis behov, men du bør kunne fullføre det første draget uten for stor grad av ubehag.

### Drag 2

Hvis du har truffet omtrent riktig med åpningsdraget bør du nå merke at du fortsatt kan holde samme watt, gir og frekvens, men at det koster litt mer enn det gjorde på drag 1. Av og til kan du faktisk ende på høyere watt selv om følelsen av intensitet er den samme (kroppen nå bedre varmet opp). Du bør merke at pulsen stiger og at du nå puster tyngre. Mot slutten av drag to bør du kjenne at det så smått begynner å koste, men at du fortsatt kunne gitt enda litt mer hvis du måtte.

### Drag 3

Dette er draget hvor du må begynne å snakke hardt til deg selv. Noen minutter inn i draget begynner du typisk å kikke stadig oftere på klokka og forbanne deg over at den ikke går fortere. Det er ikke lenger snakk om at du har noen «sikkerhetsmargin» mht. å opprettholde den samme intensiteten eller snittwatten. Du klarer å holde denne, men det koster. Pulsen stiger ytterligere gjennom dette draget.

## Drag 4

Pausen er over på et blunk, og det siste draget kommer altfor fort. Du klarer å holde intensiteten, men kun fordi du vet at det er siste draget. Det koster mer nå enn de tre første. Med 3-4 minutter igjen er det bare å gi på. Telle ned de neste 60 sekundene bare for å overleve. Herfra og inn er det planen for økta som avgjør hvor hardt du kjører. Hvis økta skal være knallhard så er det bare å kaste på alt som er igjen av kull og la det stå til. Hvis økta er ment å være *litt* lettere, for å spare restitusjonstid kan du holde igjen en ørliten prosent siste halvdel av draget. Du har likevel så høy puls at du får god stimulans av økta.

## Tilleggscommentar

En skikkelig brutal og godt timet gjennomføring til utmattelse kan medføre at du møter veggen med 1-2 minutter igjen, og at puls og watt såvidt rekker å synke de siste par minuttene av siste draget. Men, dette er å tyne økta til å bli ekstremt hard, og i mine øyne er dette langt fra nødvendig for å oppnå god effekt.

Å treffe som beskrevet ovenfor er også nokså vrient, og risikoen for å gå i veggen *før* du nærmer deg slutten av siste draget er betydelig. Hvis så skjer har du etter alle solemerker åpnet for hardt.

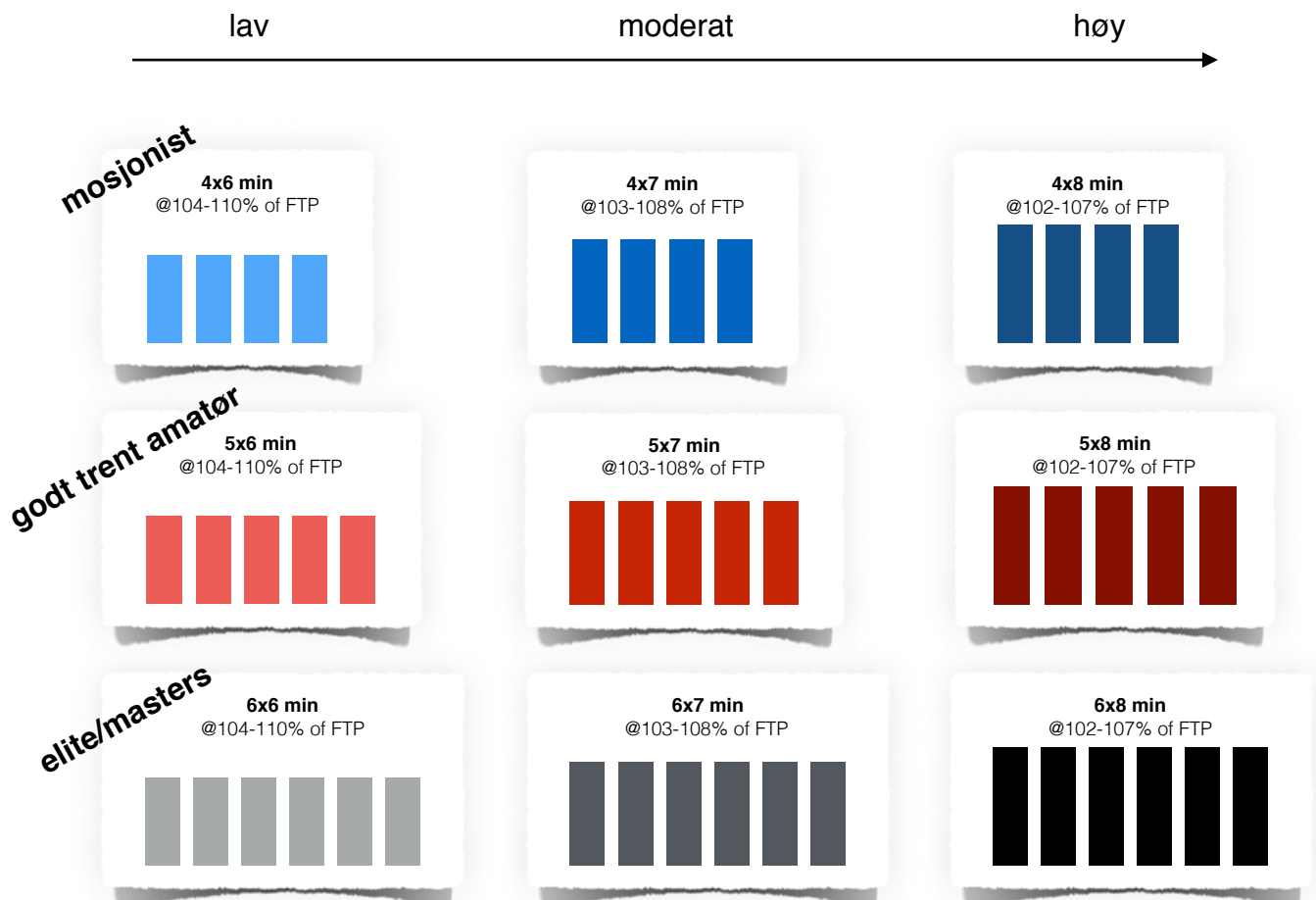
## Alternative varianter av lange intervaller

4x8-intervalløkta i Seilers studie ble utført av ryttere som nok kan beskrives å tilhøre nedre halvdel av mosjonsklassene (gjennomsnittlig VO<sub>2</sub> maks på 52 ml/kg/min).

Jeg vil påstå at oppsettet av intervalløkta bør justeres etter rytterens nivå for å påføre optimal treningsstimulans.

Nedenfor har du et par erfaringsbaserte forslag og cirka FTP-verdier for gjennomføring. Husk, dette er kun omtrentlige forslag, ingen eksakt fasit. Det kan være lurt å begynne på den sikre siden, og vente med å øke til et mer belastende øktformat før du er trygg på at du tåler det forrige.

### Treningsgrunnlag og fysisk kapasitet





Lykke til med intervalltreninga!

- Martin

Referanser:

1. Seiler S et al. Adaptations to aerobic interval training: Interactive effects of exercise intensity and total work duration. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports*, 2013;23:74-83

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21812820>