



Høyintensiv intervalltrening med **30/15**

En praktisk innføring

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 30/15-intervalløkta

Martin B-S, BSc MSc & Medisinstudent

Oslo, 2018

30/15-intervalløkta er beskrevet i detalj i en artikkel publisert i *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports* av Rønnestad og kolleger i 2015 (1).

Forfatterne rapporterer her 12% fremgang i terskelwatt og 40 minutter snittwatt samt 8.7% forbedring i maksimalt oksygenopptak etter ti uker med to ukentlige 30/15-intervaller (samt rolig trening) hos godt trente konkurransesyklister.

I dette dokumentet deler jeg noen av mine praktiske erfaringer med 30/15-økta.

Intervalløkta

Selve intervalløkta består av sykluser med vekselvis 30 sekunder på høy intensitet og 15 sekunder rolig. I studien til Rønnestad og kolleger benyttet rytterne kontinuerlige 30/15 sykluser i 9.5 min (13 sykluser) etterfulgt av 3 minutters pause.

Tre slike "sett" av 9.5 minutter ble gjennomført per intervalløkt (totalt tretten 30/15-sykluser i hvert sett).

Intensiteten på intervalløkta

I studien ble forsøkspersonene instruert til å holde den høyeste intensiteten de klarte å opprettholde hele økta gjennom. I praksis vil dette si å forsøke å oppnå høyest mulig snittwatt på intervalldragene.

Watt i pausene ble satt til 50% av watten på selve intervalldragene.

For deg som bruker wattmåler lurert du sikkert nå på hva dette tilsvarer i prosent av FTP.

Erfaringsmessig vil dette variere noe, sannsynligvis fordi intensiteten på denne økta grenser mot anaerobt arbeid. Her er det nokså store individuelle forskjeller i forholdet mellom evnen til aerobt og anaerobt arbeid.

Jeg kjenner til at enkelte trenere som bruker VO2 makstesting anbefaler å kjøre økta på wattverdier tilsvarende wattproduksjonen på 100% av VO2 maks. Men, dette er dessverre til liten hjelp hvis du ikke har utført en VO2 makstest med wattmåler.

Etter min erfaring vil de fleste ryttere treffe en god gjennomføring på et sted mellom 120% og 140% av FTP.

Den enkleste instruksjonen er kanskje likevel å rett å slett prøve deg frem, uten å henge deg for mye opp i FTP-verdier underveis. Ta utgangspunkt i en belastning du tror du *såvidt* vil klare å holde hele økta gjennom. Hvis du er i nærheten av å sprekke mot slutten, men likevel klarer å gjennomføre med brukbar stil (uten stort wattfall), så har du truffet bra.

Hvis du bommer, korrigerer åpningsbelastningen til neste gang.

En god gjennomføring vil ofte medføre betydelig arbeidstid på over 90% av makspuls.

Sånn kan du gjennomføre økta

Hvis du er en godt trent syklist (vant med OLT sone 5-økter opp mot 20 min varighet) kan du forsøke denne gjennomføringen:

15-20 min oppvarming

30 sek høy intensitet
15 sek rolig

x 13

Høyintensive drag på ca. 120-140% av FTP, men la beina sette intensiteten.

3 min aktiv hvile

30 sek høy intensitet
15 sek rolig

x 13

3 min aktiv hvile

30 sek høy intensitet
15 sek rolig

x 13

Du bør akkurat klare å opprettholde snittwatten din på de siste 30 sekunders dragene.

5-10 min rolig nedvarming

Tips - du kan også eksperimentere med kortere pauser enn 3 minutter mellom settene. Jeg vil anta at kortere pause vil tillate deg å komme raskere opp i høy puls igjen, og slik sett bidra til noe mer tid på høy puls (mindre pulsfall i pausen, derfor kortere vei opp igjen). På samme tid kan kortere pauser føre til noe lavere snittwatt på dragene (mindre uthvilt inn i nytt sett). Kanskje kan dette medføre en endring i forholdet av treningsstimuli av kardiovaskulære og nevrologiske egenskaper? Men, jeg må understreke at dette bare blir spekulasjoner fra min side. Jeg har få holdepunkter for å mene om det ene gir bedre resultater enn det andre.

Hvis du er en moderat trent syklist (vant til OLT sone 5-øker med omkring 15 min varighet) kan du vurdere å begynne med følgende gjennomføring:

15-20 min oppvarming

30 sek høy intensitet
15 sek rolig

x 10

Don't worry too much about your heart rate during the first session.

3 min aktiv hvile

30 sek høy intensitet
15 sek rolig

x 10

If you hit the correct intensity, you should be approaching 90% of your max heart rate during the second session.

3 min aktiv hvile

30 sek høy intensitet
15 sek rolig

x 10

5-10 min rolig nedvarming

Tips - hvis du er usikker på om denne gjennomføringen er for brutal for deg kan du undersøke dette ved å telle opp varigheten på favoritt-intervalløkta di i sone 5 (typisk, intervalløkter med drag på 4 min eller kortere). F.eks. hvis favorittøkta er 6 x 2 min blir dette totalt 12 min varighet. Deretter kan du velge et antall 30-sekundersdrag som samsvarer med den totale arbeidstiden du er vant med (i dette tilfellet 8 sykluser av 30 sek, gjennomført x 3 = 12 min).

En rask kommentar på alternative intervalløkter med kort draglengde

30/15-økta er på ingen måte en ny intervalløkt i sykkelverden. Den har blitt brukt i praksis og i forskning i lang tid.

Men, studien til Rønnestad og kolleger var den første som sammenliknet effekten av denne intervalløkta med en kontrolløkt (4x5 min) som fra før har godt dokumentert effekt. Og det på godt trente utøvere og med forholdsvis lang oppfølgingstid (10 uker).

Her er et lite utvalg av andre, og også mye brukte intervalløkter med kort dragtid:

- **15/15 sek**
- **30/30 sek**
- **40/20 sek**
- **45/15 sek**
- **60/60 sek**
- **60/30 sek**

Det er verdt å merke seg at Rønnestad og kolleger argumenterer for at et forhold mellom varigheten på drag og pauser på 2:1 tillater mer tid på over 90% av VO₂ max sammenliknet med 1:1 drag og pauser (1).

Dette er av betydning fordi man antar at det å oppnå en intensitet på over 90% av VO₂ max bidrar til optimalt treningsutbytte av slike intervalløkter.

Dette *kan* bety at intervallformatene som 30/15, 40/20, 45/15 og 60/30 er å foretrekke fremfor 15/15, 30/30 osv.

Det er såvidt meg bekjent ingen studier som enda har sammenliknet øktene nevnt ovenfor med hverandre.

Likevel vil jeg påstå at du kan få en god ide om hvordan dette virker for deg ved å helt enkelt prøve deg frem med de ulike variantene. Ved å sammenlikne akkumulert tid i pulssone, snittwatt, "Suffer Score" eller TSS får du også en pekepinn på hvilke økter som medfører størst treningsbelastning.

Lykke til med treningen!

- Martin

Referanser:

1. Rønnestad BR et al. Short intervals induce superior training adaptations compared with long intervals in cyclists – An effort-matched approach. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, 2015;25:143-151

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24382021>