



Arbeidskrav på 3 000 meter hinderløp

Tabell 1: Fysiske arbeidskrav på 3 000 meter hinderløp for kvinner på ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav på 3 000 meter hinderløp (kvinner)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	10.00min	9.45min	9.30min*	9.15min
20 %	Teknikk <i>Teknikk vil bli beskrevet senere ved bruk av video</i>				
40 %	Aerob kapasitet / prestasjon på overdistanse VO2maks (ml/kg/min) Anaerob terskel (km/t) 5000 meter (min)	≥ 67 ≥ 16.0 ≤ 16.30	≥ 69 ≥ 16.5 ≤ 16.00	≥ 71 ≥ 17.0 ≤ 15.30	≥ 73 ≥ 17.5 ≤ 15.00
40 %	Anaerob kapasitet / prestasjon på underdistanse 3000 meter (min) 1500 meter (min) 800 meter (min)	≤ 9.30 ≤ 4.28 ≤ 2.17	≤ 9.15 ≤ 4.22 ≤ 2.14	≤ 9.00 ≤ 4.16 ≤ 2.11	≤ 8.45 ≤ 4.10 ≤ 2.08

* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.

Tabell 2: Fysiske arbeidskrav på 3 000 meter hinderløp for menn på ulike prestasjonsnivå.

		Arbeidskrav på 3 000 meter hinderløp (menn)			
%	PRESTASJONSNIVÅ	9.00min	8.45min	8.30min*	8.15min
20 %	Teknikk <i>Teknikk vil bli beskrevet senere ved bruk av video</i>				
40 %	Aerob kapasitet / prestasjon på overdistanse VO2maks (ml/kg/min) Anaerob terskel (km/t) 5 000 meter (min)	≥ 75 ≥ 18.0 ≤ 14.45	≥ 78 ≥ 18.5 ≤ 14.20	≥ 81 ≥ 19.0 ≤ 13.55	≥ 84 ≥ 19.5 ≤ 13.30
40 %	Anaerob kapasitet / prestasjon på underdistanse 3000 meter (min) 1500 meter (min) 800 meter (min)	≤ 8.30 ≤ 3.57 ≤ 1.58	≤ 8.15 ≤ 3.51 ≤ 1.56	≤ 8.00 ≤ 3.45 ≤ 1.53	≤ 7.45 ≤ 3.39 ≤ 1.50

* = arbeidskravet videreføres i den veiledende utviklingstrappen.

Krav til løpsteknikk og hinderteknikk

I hovedsak bestemmes prestasjon i langdistanseløp av utøverens aerobe kapasitet, men utøvere kan oppnå store forbedringer ved å ha en effektiv løpsteknikk. Det finnes ikke en måte å løpe effektivt på. Løpsteknikken må tilpasses hver enkelt utøvers forutsetninger. På tross av at det ikke finnes en teknikk som passer for alle er det en rekke tekniske momenter som er relativt like for langdistanseløpere på internasjonalt nivå, og karakteriseres av følgende:

- Optimalt forhold mellom steglengde og stegfrekvens
- Løping på tå med fotisett nær tyngdelinjen
- Avspent og uanstrengt løpssett

For å utvikle en hensiktsmessig teknikk bør man arbeide med de tekniske arbeidsoppgavene på hver eneste løpstrening. Ikke jobb med mer enn en ting av gangen, og sørg for at teknikken er innarbeidet før du går over på neste arbeidsoppgave. I noen tilfeller er det utøverens fysiske kapasitet begrensende på den tekniske utførelsen. I slike tilfeller er det hensiktsmessig å styrke slike svakheter. Manglende styrke i leggmuskulaturen kan blant annet trenes opp ved hjelp av bristhopp, vriststeg og ståhev. Løpsteknikken kan også utvikles ved å bruke løpsdrill som høyde kneløft, skipping og triplings. Disse øvelsene egner seg godt til å bli brukt i den spesielle delene av oppvarmingen. Øvelsene gir spesifikk oppvarming, og gir muligheter til å innarbeide viktige løpstekniske momenter som armbruk, isett, og kneløft.

Ett indirekte mål på utøverens hinderteknikk er differansen mellom 3000m tiden og 3000mh tiden. Utøvere som har mindre enn 30 sekunder i tidsdifferanse på de to distansene har en god hinderteknikk. Utøvere som har større tidsdifferanse bør prioritere trening av hinderteknikken. Hinderteknikken kan trenes ved å gjennomføre intervalltrening med innlagte hinder, men kan også trenes på egne treningsøker i form av hekkedrill og arbeid med hekkepasseringer hvor avstanden mellom hekkene arbeidstiden er kort (under 10sek).