

Konditionstræning før styrketræning giver bedre præstation



I dette studie undersøgte man, om der er forskel på at lave styrketræningen eller konditionstræningen først, hvis begge dele laves i samme træningspas. I studiet indgik 48 mandlige idrætsstuderende, som blev inddelt i 5 grupper som trænede styrke- og konditionstræning i forskellige kombinationer: Styrke alene, Kondition alene, Styrke+Kondition, Kondition+Styrke samt en kontrolgruppe.

Træningen varede i 12 uger med træning 3 gange om ugen. Konditionstræningen bestod af løbetræning udført som intervaltræning med intensiteter vekslede mellem 100 % og 60 % af VO₂max. Styrketræningen blev udført som cirkeltræning med faste tidsintervaller, enten 30 sek arbejde - 30 sek pause eller 40 sek arbejde - 20 sek pause. De første 6 uger med fokus på udholdenhed og de sidste 6 uger med fokus på eksplosivitet.

Alle grupper, bortset fra kontrolgruppen forbedrede deres kondition og præstationsevne, men det var bemærkelsesværdigt at gruppen, der havde trænet Kondition+Styrke, forbedrede deres 4 km løbetid signifikant mere end de andre grupper, herunder gruppen der havde trænet det samme, men i modsat rækkefølge (Styrke+Kondition).

Hvad kan man bruge dette resultat til?

Dette og andre studier viser, at mange udholdenhedsatleter kan forbedre deres præstation ved at supplere udholdenhedstræningen med styrketræning. I de situationer hvor atleten er nødt til at placere begge træningstyper i samme træningspas peger dette studie på, at styrketræningen skal ligge til sidst.

For alle der træner for almindelig sundhed og fitness er det måske mere væsentlig at tage hensyn til hvorledes træningen opleves, og her kan man sagtens vælge at lave styrketræningen før udholdenhedstræningen, hvis det bekommer en bedre.

Skrevet af Morten Zacho, cand. scient. 15. april 2006

