



Jimmi Olsen

Jimmi er ekstrem atlet. Han dyrker adventure racing og er ultra løber. I 2006 vandt Jimmi det ekstreme ørkenløb Sahara Race. Løbet strækker sig over 250 kilometer i tunge sandbanker i den glohede Sahara Ørken, hvor deltagerne tilbagelægger stækningen over 7 dage med 16 ki-

lo oppakning på ryggen. Undervejs kæmpede Jimmi mod mere end det barske terræn og den umenneskelige rute. Han var tæt på at udgå på grund af dehydrering og voldsomme mavekrampe. Men han kæmpede sig tilbage i løbet, og efter 7 dage løb Jimmi som den første over målstrengen i Sahara, og han blev hermed den yngste nogensinde til at vinde dette prestigefyldte løb. Spinning har gennem de sidste mange år udgjort kernen i Jimmis træning.

“Jeg kender ingen anden udøvelse, hvor jeg kan træne så ekstremt hårdt og efterfølgende nedsætte min restitutionstid så hurtigt.”

Introduktion

Hvad er dit kondital?

Det ved jeg faktisk ikke og føler også at det pt. er irrelevant for min træning og mine præstationer, for hvis jeg ved, at jeg træner optimalt, så kan jeg ikke gøre det bedre. For mig at se, er ens kondital ikke målbart med ens vilje. Jeg måler mere mig selv på, hvad jeg kan generere af kraft versus min puls i nuet.

Hvor ofte træner du spinning?

Min grundtræning ligger mellem 6-12 timer om ugen. Når jeg kommer tæt på en konkurrence bliver den nedtrappet til mere specifik træning (specifik træning er løb, red.). Lige med undtagelse af de sidste uger op til en lang løbekonkurrence – der træner jeg kun specifik løbetræning og intet andet.

Nogle topidrætsfolk griner lidt af spinning. Kører du fra dem på landevejen?

Jeg har bestemt ikke indtryk af, at jeg ligger bagerst i feltet på landevejen!

Hvordan mener du, man kan bruge spinning optimalt i forhold til at forbedre sin kondition?

For mig er spinning en meget vigtig grundpille i min træning for at blive en bedre løber. Det er skånsom træning for mine led og den generelle belastning af kroppen, uden at gå på kompromis med træningsintensiteten. Jeg laver faktisk meget af min peaktræning på spinningcykel, fordi det er så nemt at styre de forskellige niveauer af intensitet. Og så optimerer spinning faktisk min løbeøkonomi markant.

Overordnet set skal man jo træne specifikt det, man ønsker at dyrke, men variation er godt, og spinning er mit bedste alternativ til løbet, når vi snakker kardiovaskulær træning. Jeg kender ingen anden udøvelse, hvor jeg kan træne så ekstremt hårdt og efterfølgende nedsætte min restitutionstid så hurtigt.