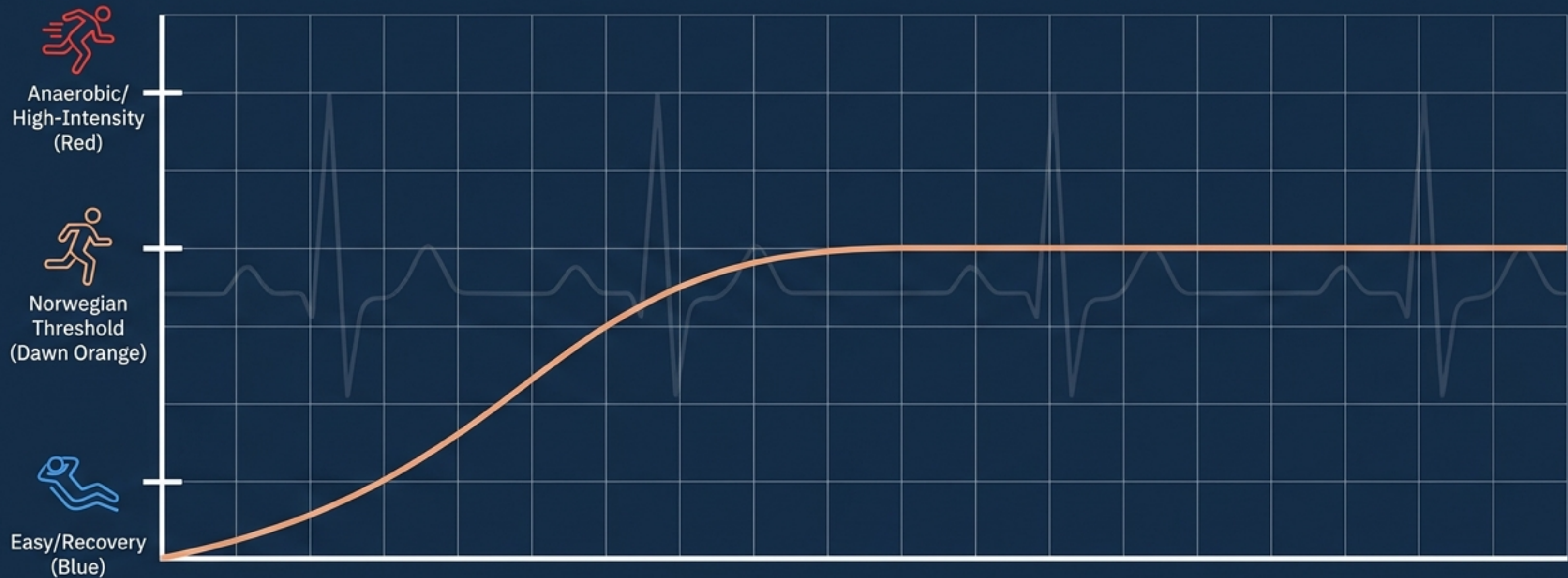


วิธีฝึกแบบนอร์เวย์ ฉบับนักวิ่งทั่วไป

ซ้อม Threshold ให้เบาลง เพื่อไปได้ไกลกว่า

CitytrailTalk EP266



การควบคุมระดับความเข้มข้นเพื่อความยั่งยืนและพัฒนาการระยะยาว

อัด Threshold จนหมดแรง แล้วขาหนักไปสองวัน

ซ้อมหนักเกินไป ร่างกายฟื้นฟูไม่ทัน



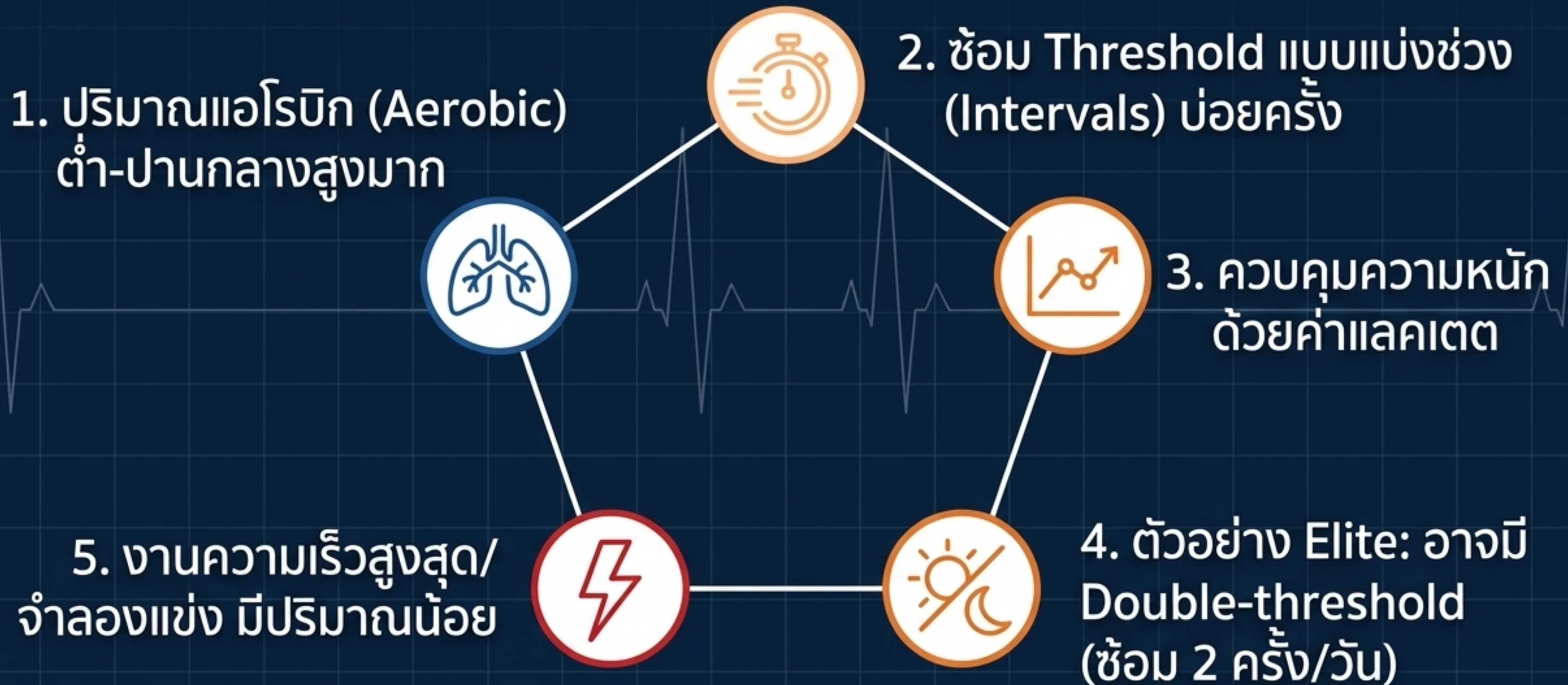
ภาพจำใหม่: เติมน้ำใส่โองที่ละชั้น

เป้าหมายคือ “สะสมงานคุณภาพ”
ไม่ใช่ทรมาณตัวเอง ไม่ใช่เทถึงเดียวจนล้น



Norwegian Method คืออะไร?

กลุ่มแนวปฏิบัติ ไม่ใช่สูตรตายตัว (5 องค์ประกอบ)



ยังพิสูจน์ไม่พอ
สรุปว่าวิธีนี้เหมาะกับนักวิ่ง 'ทุกคน'

เฉพาะบุคคล
ตัวเลขแลคเตต / ลู่วิ่ง /
Double Threshold

บันทึกจริง
วิ่ง Easy เยอะ / Threshold แบบ Interval

*ข้อมูล: งานทบทวนปี 2023 มี 7 บทความ รวมนักวิ่ง elite 13 คน ช้อม 120-180 กม./สัปดาห์

หัวใจสำคัญคือ "การควบคุม"



ตัวอย่าง Elite: เข้า 5×6 นาที / เย็น 10×1,000 ม. (เป็นตัวอย่าง ไม่ใช่ใบสั่งยา)

Lactate ไม่ใช่ของเสีย

Lactate คือ "เชื้อเพลิง"



ค่าในเลือด = ผลสุทธืของ (การผลิต - การใช้)

ถ้าร่างกาย**กำจ้ดท้้น** = **วิ่งต่อได้เรื่อย ๆ**

3 ช่วงความหนัก (The 3 Zones)

เหนือ LT2

ล้าเร็ว รักษาความเร็วได้ไม่นาน

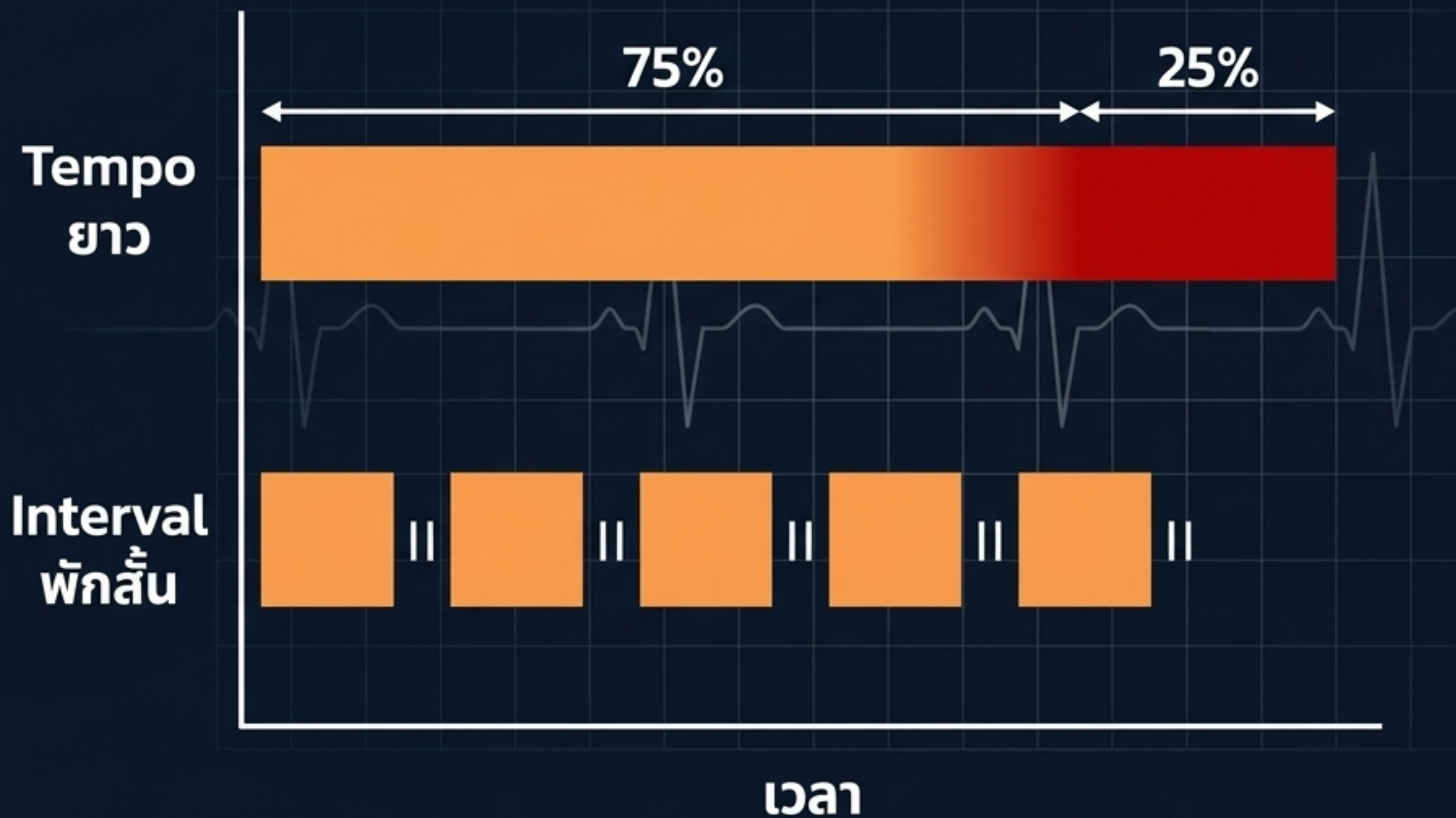
LT1-LT2

ช่วงของ Threshold แบบนอร์เวย์
(กระตุ้นสูงแต่ฟื้นตัวไว)

ใต้ LT1

สบาย ร่างกายรักษาสมดุลได้ง่าย

ทำไม Interval พักสั้น สะสมงานได้มากกว่า?



ชอยย่อยพักสั้น
สะสมเวลาทำงานได้
“มากกว่า” วึ่งรวดเดียว

พักไม่ใช่เพื่อล้างกรด
แต่ชะลอการสะสมความล้า

ช่วยรักษาฟอร์มการวิ่ง
และเพชรได้คงที่กว่า

ข้อจำกัดของเครื่องวัด Lactate



การศึกษาปี 2026:
แม่นยำในช่วง 1–4 mmol/L

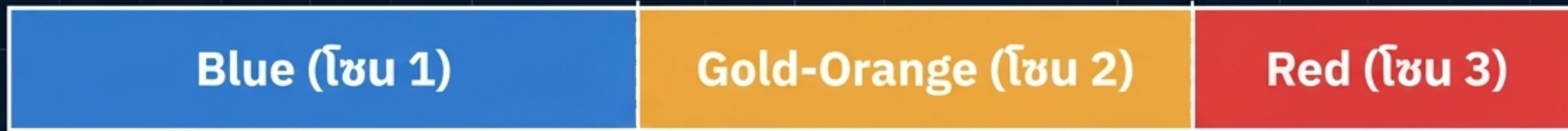
ปัจจัยที่ทำให้ค่าเปลี่ยนมีมาก

วิธีหา Threshold มีมากกว่า
30 วิธี ซึ่งให้ผลต่างกันได้

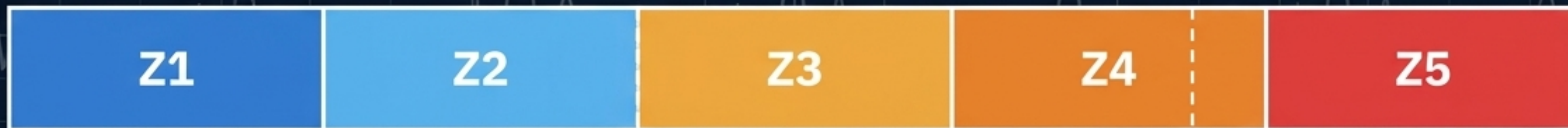
ทริค: ดู 'แนวโน้ม'
มากกว่ายึดค่าเดียว

Zone 2 นอร์เวย์ $\neq$ Zone 2 นาฬิกา

Norwegian 3-Zone



Watch 5-Zone



- Zone 2 นอร์เวย์ คือ Sub-Threshold (ความหนักปานกลางถึงสูง)
- T Pace ของ Jack Daniels เป็น ‘เพดาน’ ไม่ใช่จุดเริ่มต้น
- ระวัง: HR ใช้เวลา 3–5 นาที กว่าจะตามความเหนื่อยทัน

Triangulation (คุมความหนักโดยไม่ใช้เข็ม)



*วันอากาศร้อนขึ้นในกทม. ต้องยอมลด Pace ลง

การออกแบบ Threshold Reps

- เวลาวิ่ง: 3–10 นาที/รอบ (พัก Jog 45–120 วินาที)
- เวลารวม: เริ่ม 20–30 นาที พัฒนาไป 30–45 นาที
- ความถี่: เริ่มแค่ 1 ครั้ง/สัปดาห์
- กฎเหล็ก: เพิ่ม 'เวลา' หรือ 'ความเร็ว' ทีละอย่างเท่านั้น



โครงสร้าง: 10K • Half • Marathon

10K	Half	Marathon
เน้น Threshold สั้น สลับงานความเร็ว เฉพาะระยะ	เหมาะกับ Threshold นอร์เวย์มากที่สุด (เพชไกล้แข่งจริง)	Threshold 1 ครั้ง เป็นแกนหลัก งาน Pace มาราธอน Long Run

จำไว้ว่า: วันที่เหลือคือ Easy ให้สบายจริง ๆ

Double Threshold (ควรทำไหม?)



งานวิจัย 2024:

- ทำ 2 ครั้ง/วัน ผลเฉียบพลันดีกว่า แต่ยังไม่ีผลระยะยาว

ใคร 'ยังไม่ควร' ทำ:

- วิ่งน้อยกว่า 6 วัน/สัปดาห์ หรือฟื้นตัวช้า (ไม่แนะนำสำหรับคนวิ่ง 50–60 กม./สัปดาห์)



ทางเลือกที่ปลอดภัยกว่า:
ซ้อม Threshold เดี่ยว
25–40 นาที ก็เพียงพอแล้ว

สัญญาณเตือนภัย (Red Flags)



ชีพจรขณะพักสูงขึ้น / นอนไม่ดี / หงุดหงิด



Pace ตกแต่รู้สึกเหนื่อย (RPE สูงขึ้น)



Threshold กลายเป็นการวิ่งอัดสุดแรง (All-out)

กฎและข้อห้าม (Rule Adjustments & Don'ts)

กฎลดซ้อม: ถ้ามีอาการ ให้ลดความหนัก Threshold ก่อนลด Easy

3 สิ่งที่ไม่ควรลอกจาก Elite: ไมล์เลข 150+ / ซ้อม 4 Threshold ต่อสัปดาห์ / ตัวเลขแลคเตต

สรุป (Key Takeaways)

วิธีนอร์เวย์ไม่ใช่ซ้อมให้หนักขึ้น แต่ทำ Threshold ให้ 'เบาลงพอ'



1. วิ่ง Easy
ให้ช้าลงจริง ๆ



2. ชอย Tempo
เป็น Interval
พักสั้น 1 นาที



3. เช็ค Talk Test
ทุกครั้งที่ซ้อม

หมายเหตุ: ตัวเลขของ elite เป็นตัวอย่าง ไม่ใช่คำแนะนำทางการแพทย์ ผู้มีโรคหัวใจ ภาวะเลือดจาง ประวัติเป็นลม เจ็บหน้าอก หรือเพิ่งกลับมาซ้อมหลังบาดเจ็บ ควรปรึกษาแพทย์ก่อนเพิ่มการซ้อม Threshold