

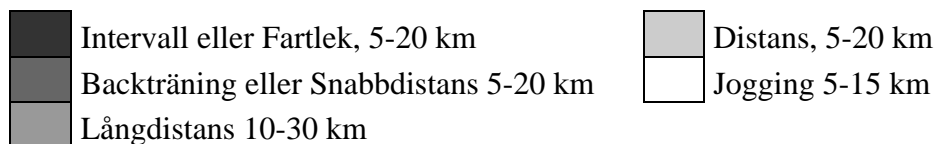
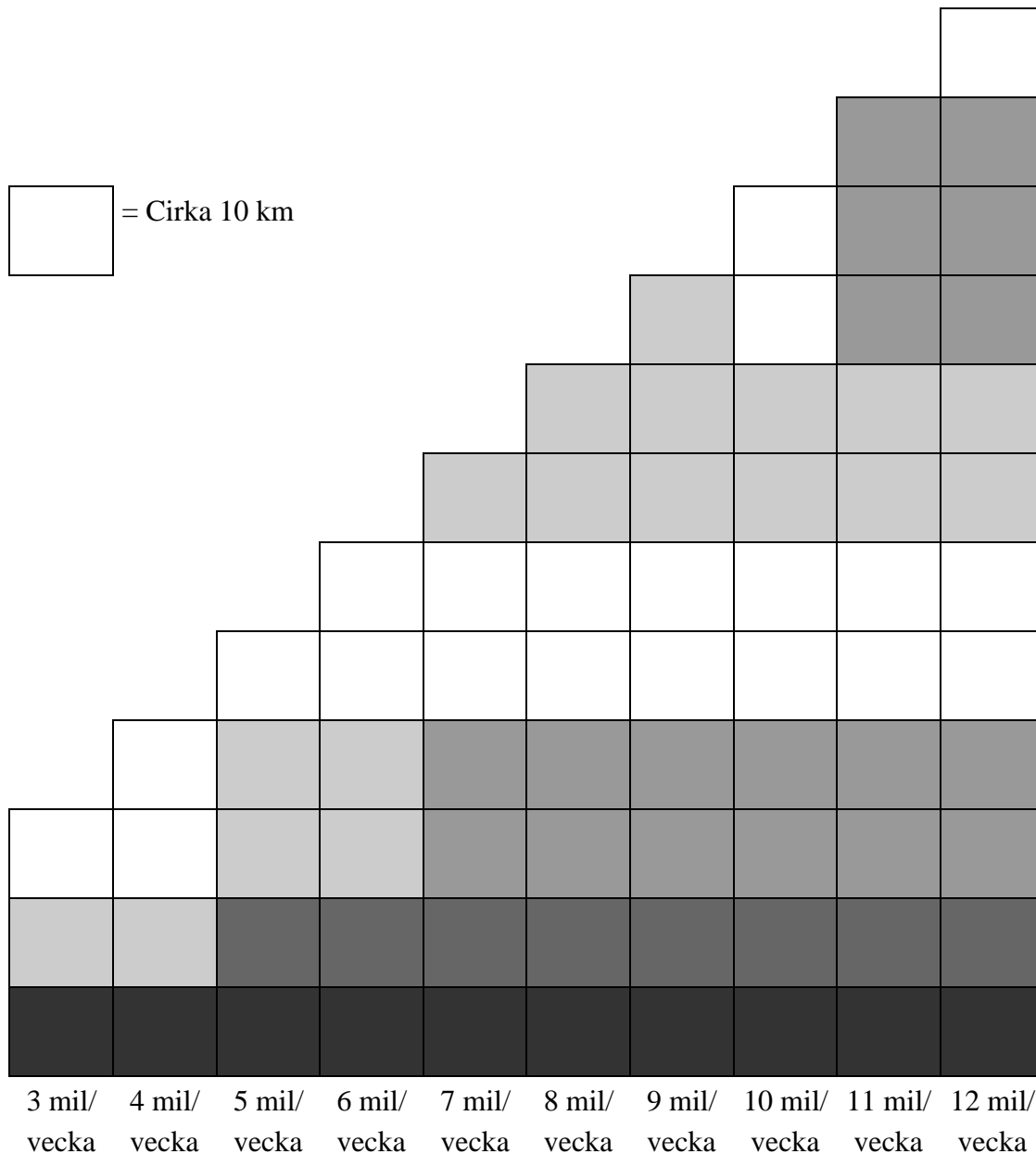
# Håkans träningstips

En kort löpträningsguide



## Håkans träningstrappa

Träningstrappan är en skiss på vilka träningsformer och hur mycket av varje träningsform en vecka ska innehålla. Trappan täcker träningsmängder på 3-12 mil per vecka. Den är främst inriktad på juniorer och seniorer men kan lätt anpassas till andra grupper. De viktigaste träningsformerna ligger i botten på trappan, ett intervallträningsspass är alltså enligt min mening det viktigaste passet oberoende av hur mycket man tränar per vecka. Kom ihåg en viktig sak – all träning kan genomföras med karta i handen!



### ***Intervall eller fartlek (kvalitetspass)***

Intervaller som rekommenderas är främst 2-4 minuters löpning med 1-2 minuters vila, 4-10 upprepningar. Vid långa intervaller som dessa måste vilan mellan varje intervall vara minst hälften av intervallens längd. Alla intervaller under passet behöver ej vara lika långa, utan kan med fördel varieras om detta känns mer inspirerande. En extrem variant av varierade intervaller är ju fartlek, spring fort när du känner för det och vila när det känns bäst. Även kortare intervaller kan ibland köras som omväxling. Alla känner väl till 70/20 (dvs 70 sekunders löpning och 20 sekunders vila). 8-15 upprepningar rekommenderas. All intervallträning ska föregås av minst 15 minuters uppvärmning och 5-10 minuters nerjogging. Intervall kan också ingå som en del i ett vanligt distanspass.

### ***Backträning eller snabbdistans (kvalitetspass)***

Backträningen känns lättare om den genomförs på en slinga med backar på, med lagom mellanrum. Mellan backarna löper du lugnt, joggar eller promenerar. Nöta upp och ner i samma backe känns lätt långtråkigt. 5-15 backar per pass brukar vara lagom. Ett snabbdistanspass bör ligga på 5-13 km. Spring så fort du kan, gärna på en känd testrunda, så kan passet samtidigt fungera som en konditionstest. Vad gäller upp- och nerjogging gäller samma som för intervallträningen.

### ***Långdistans eller Distans***

Långdistans och distans skiljer sig mest vad gäller antal kilometer. Oftast blir det naturligtvis så att ju längre träningspass desto lägre tempo. Med löptempot har egentligen inte någon avgörande betydelse i sammanhanget. En mycket bra regel lyder: Låt knoppen bestämma längden och kroppen bestämma farten. (Den låter bättre på engelska.) Försök att alltid springa så långt du tänkt dej. Känns allt fint – spring på! Tar det emot – ta det lugnt! Lyssna **alltid** på kroppen – men lyssna aldrig på latmasken. Ett långdistanspass bör alltid ingå i veckans träning, även under tävlingssäsongen.

### ***Jogging***

Ett verkligt utfyllnadspass. Ta det lugnt och trivs med livet. Titta på utsikten, vissla på tjejer/killar, trakassera hundägare eller tungfotande motionärer, osv. Om du klarar av att vissla en glad sång är tempot det rätta. Ett viktigt pass för att behålla löpglädjen.

## **Exempel på träningscheman**

### **3 mil i veckan**

Mån Distans 13 km  
Tis -  
Ons -  
Tors Intervall 4\*3 min, 10 km  
Fre -  
Lör Jogg 7 km  
Sön -

### **4 mil i veckan**

Mån Distans 15 km  
Tis -  
Ons -  
Tors Intervall 5\*3 min, 15 km  
Fre -  
Lör Jogg 10 km  
Sön -

### **5 mil i veckan**

Mån Distans 15 km  
Tis -  
Ons -  
Tors Intervall 5\*3 min, 15 km  
Fre Jogg 10 km  
Lör -  
Sön Backträning 10 km

### **6 mil i veckan**

Mån Distans 18 km  
Tis -  
Ons -  
Tors Intervall 5\*3 min, 15 km  
Fre Jogg 12 km  
Lör -  
Sön Backträning 15 km

### **7 mil i veckan**

Mån Långdistans 20 km

Tis -  
Ons Distans 16 km  
Tors Intervall 5\*3 min, 13 km  
Fre Jogg 11 km  
Lör -  
Sön Snabbdistans 10 km

### **8 mil i veckan**

Mån Distans 17 km  
Tis Backe 14 km  
Ons -  
Tors Intervall 6\*3 min, 15 km  
Fre -  
Lör Långdistans 23 km  
Sön Jogg 11 km

### **9 mil i veckan**

Mån Distans 20 km  
Tis -  
Ons Långdistans 25 km  
Tors Intervall 6\*3 min, 17 km  
Fre Jogg 13 km  
Lör -  
Sön Snabbdistans 15 km

### **10 mil i veckan**

Mån Distans 20 km  
Tis Backträning 16 km  
Ons Jogg 10 km  
Tors Intervall 6\*3 min, 17 km  
Fre -  
Lör Långdistans 25 km  
Sön Jogg 12 km

### **11 mil i veckan**

Mån Distans 20 km  
Tis Backträning 14 km  
Ons Långdistans 22 km

Tors -  
Fre Intervall 8\*3 min, 17 km  
Lör Långdistans 25 km  
Sön Jogg 12 km

### **12 mil i veckan**

Mån Distans 20 km

Tis Backträning 14 km  
Ons Långdistans 22 km  
Tors Jogg 10 km  
Fre Intervall 8\*3 min, 17 km  
Lör Långdistans 27 km  
Sön Jogg 10 km

Något av det viktigaste att tänka på när man gör upp ett träningschema är hur man placerar kvalitetspassen. Helst ska det vara 2 dagar mellan varje sådant pass. Om det bara är en dag mellan ska denna dag vara lugn med joggning eller vila.

Ovanstående träningschema gäller för träningsäsong, cirka november-mars samt juni-juli. Under tävlingssäsong ska träningsmängden minska till 60-75% av ovanstående. Kvalitetspass kan då ersättas av tävling. För övrigt skär man bort träningspass högt upp i 'träningstrappan', för att få ner träningsmängden till den rätta.

### **Konditionstest**

Harvards stoptest är ett av de enklaste sätten att få ett mätvärde på sin kondition. Testen innebär att man stiger upp och ner på en bänk eller stol under några minuter och därefter räknar ut hur fort ens hjärta återhämtar sig efter ansträngningen.

1. Skaffa en stadig bänk, pall eller stol. 30 cm hög om du är upp till 1,50 lång, 35 cm hög om du är mellan 1,50 och 1,58 lång, 40 cm om du är mellan 1,58 och 1,73 lång, 45 cm om du är mellan 1,73 och 1,82 lång och 50 cm om du är över 1,82 lång. Stig från golvet upp på bänken och ner igen trettio gånger per minut under 4 minuter i jämt tempo.
2. Så snart du slutar, sitt lugnt och ta pulsen under 30 sekunder en minut efter att du slutat, under ytterligare 30 sekunder två minuter efter att du slutat och ytterligare 30 sekunder tre minuter efter att du slutat.
3. Räkna ut ditt återhämtningsindex (ÅI) genom att använda denna formel:  $\text{ÅI} = (\text{Övningens varaktighet i sekunder} * 100) / (\text{Summa pulsslager} * 2)$ . Ett exempel: Du har mätt upp 68, 63 och 60 slag under de tre 30-sekundersmätningarna. Ditt ÅI blir då  $(240 * 100) / (68 + 63 + 60 * 2) = 24000 / 382 = 63$ . Detta värde ska man bara jämföra med tidigare tester på sig själv med som ett riktvärde kan man säga att 60 eller mindre är dåligt, 61 till 75 är hyggligt, 76 till 90 är bra, 91 till 105 är utmärkt och över 105 är elitklass. Efter några tester så kommer du att märka att denna test ger en mycket rättvisande bild av hur bra tränad du är.