

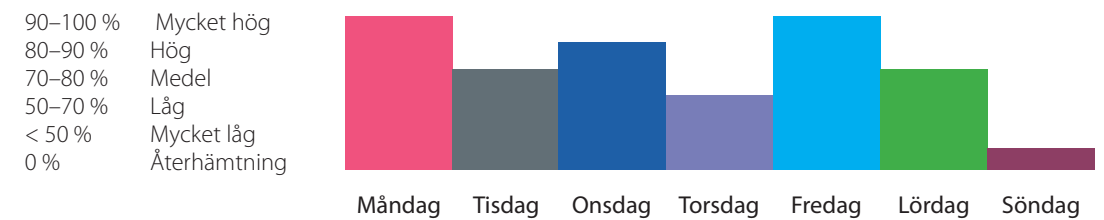
Den som tidigare cyklat mycket kommer så klart att ha nytta av det vid Vätternrundan, men de flesta är inte vana vid den extrema distansen och bör fokusera på långa distanspass på cykel i stället för att välja att genomföra hårda pass i simning eller i längdskid-/rullskidstakning. Även om man tränat benen med cykling är det stor skillnad muskulärt mot löpning, och det gäller därför att ”få ut” den effekt man har i cykelbenen även i löpningen. Ett av de bästa sätten är att genomföra en stor del av flås-/tröskelpassen i löpning. I årsplanen ges förslag på att byta ut en del av cyklingen under sommaren mot rullskidpass.



## Månads- och veckoplanering

Om man har inriktning på klassikern kan månadsplaneringen i stort sett plockas från årsplanen i figur 5.3. I exemplen på detaljplaner (se webbplatsen [tranaforensvenskklaskiker.se](http://tranaforensvenskklaskiker.se)) kan man se att samma typ av pass genomförs under en månad men med kontinuerlig belastningsökning som grundtanke. En årsplan med föreslagen månadspla-

Relativ  
träningsbelastning



Figur 5.4. Exempel på en veckoplanering utifrån intensitet.

nering för hela året kan göras lång tid i förväg. Däremot bör den mest förändringsbara enheten i träningsplaneringen, med störst del av anpassning och justering, vara veckoplaneringen. Precis som i figur 5.2 är idealformen en stigande våg, men figur 5.4 visar i stället en rimlig planering över en vanlig vecka – variationen är viktigare än formen. Även om den exakta veckoplaneringen kan göras relativt kort inpå, och även ändras under tiden, bör planeringen i stor utsträckning styras av vilken belastning och inriktning den ska ha enligt årsplanen. För varje vecka gäller det att inte försöka trycka in alla delar som man behöver träna på. Grundinställningen bör i stället vara *variation inom ett avgränsat område*. Det syftar dels till att man bör välja ett (eller möjligen två) fokusområde(n) för varje vecka, dels att man inom detta fokusområde om möjligt bör ha så stor variation mellan träningsstimuli för bästa resultat.

Det är många delar som man behöver ta hänsyn till vid veckoplaneringen. Några av de mest betydelsefulla är:

- **Utgå ifrån årsplanen eller månadsplanen (eller bådadera) för att bestämma veckans huvudfokus och målsättning, intensitetsnivå och totala träningsbelastning.**
- **Träningsstruktur**, det vill säga antal pass, antal timmar, tidpunkter för passen. Här måste hänsyn tas till den omgivande situationen, till exempel om man reser vissa dagar och jobbar halvdag andra, andra schemalagda aktiviteter (allt från dagishämtning till tandläkarbesök), och vill man vara noggrann så gäller även att träna på den veckodag och tid på dygnet som tävlingen genomförs (Vasaloppet startar tidigt på morgonen och på Vätternrundan kan man få starta på natten i mörker).
- **Träningsmetoder**, vilka typer av träning som ska användas. Detta kan till exempel variera med träningsstrukturen. I veckor då det finns mindre tid än normalt för träning behöver det vara färre och kortare pass, eller antingen eller. Den totala träningsbelastningen kan fortfarande bli hög om passen utförs på högre intensitet, det vill säga att man till exempel kör hårda intervallpass i stället för mer tidskrävande långa lugna pass.
- **Variation**, förslagsvis varierar träningsintensitet, träningsvolym och total belastning

## Teknik och träning i kuperad terräng

Nyckelpass inför Lidingöloppet är backträning och distanspass i terräng. Att springa bra uppför och nedför kräver lite olika saker att tänka på. Kroppen mår bäst av att ha så jämn energiåtgång som möjligt, därför är det bra att ta det lite lugnare i uppför-backarna och öka farten nedför i stället.

### Uppförslöpning

Uppförslöpning kräver framför allt benstyrka, ett högre knälyft och ett kortare steg. Fötterna ska landa direkt under höften och kroppens tyngdpunkt. Kroppen ska vara relativt upprätt och blicken ska riktas långt upp i backen snarare än ner i marken. Sänker man blicken är risken stor att överkroppen faller framåt och det blir tyngre och man tappar fart. En stark hållning via en aktiv bålmuskulatur är a och o i uppför-backar. Armpendlingen kan gärna öka något för att förstärka benens rörelsemönster.

Att vara positiv inställd till backar kommer att vara till stor hjälp inför Lidingöloppet. Men träningspass i backar kommer att bidra till den känslan. Ju starkare man blir, desto mindre utmanande kommer backarna att framstå. Man ska dock passa sig för att en alltför offensiv löpning uppför loppets backar eftersom man riskerar att samla på sig mjölksyra.

### Nedförslöpning

Så fort man kommit över backens krön är det dags att öka farten igen, nedför. Tekniken nedför är även den viktig att träna på. Det finns mycket tid att tjäna på att låta kroppen följa med farten, snarare än att bromsa utför, och dessutom ta med farten från backen när den planar ut. Belastningen på fötter, knän och leder är mycket stor vid nedförslöpning eftersom hela kroppens tyngdkraft ska dämpas. Vid nedförslöpning är det viktigt att låta kroppen slappna av och att försöka luta kroppen lätt framåt. Det kan kännas obehagligt, en känslas av att falla framåt, men tyngdkraften ger gratis fart nedför och benen får släppa loss och göra sig av med eventuell mjölksyra. Om man gör tvärtom och lutar sig bakåt i stället, får framsida lår jobba onödigt mycket – krafter som kan sparas till annat. I nedförslöpning ska steget kortas ner och samtidigt höja frekvensen, landa med fötterna under kroppen och hålla ut armarna lite från kroppen för att få bättre balans.



#### Träningstips för uppför- och nedförslöpning

*Sök upp kuperad terräng, det kan till exempel vara ett terrängspår eller en längre backe. Spring 4–5 minuter, vila 1–2 minuter, upprepa 4–5 gånger. Håll ett högt tempo både upp och ner, och öka farten och antalet intervaller allteftersom du blir starkare. Detta pass kan varieras på många olika sätt med kortare eller längre intervaller och i varierat slag. Försök hålla den effektiva intervalltiden på 20–25 minuter. /slut/*

### Distanspass

Lugna distanspass i kuperad terräng tränar såväl uthållighet som benstyrka. Distanspasset kan med fördel utföras på stigar och mer teknisk terräng, i 1,5–2 timmar. Det

är viktigt att öka på tiden allteftersom och det är bra att fokusera på tiden snarare än hur långt man kommer. Man ska vara noga med att inte springa för långt de två sista veckorna före loppet.

Det lite snabbare distanspasset, ett så kallat tröskelpass, ger också bra effekt där kroppen vänjer sig att springa fort även när den är trött. Ett exempel på upplägg är att först springa 20 minuter i lugnt tempo, helst i kuperad terräng, sedan 20–30 minuter i ett tempo något under tävlingstempo, och avslutningsvis 10–20 minuter lugn nedjogg. Som inför alla lopp är det viktigt att under några pass träna i sitt tävlingstempo så att kroppen är förberedd på den belastning och löptryck som väntar. Man väver helt enkelt in det planerade tävlingstempot för Lidingöloppet under intervallpassen eller som avslutning i det längre distanspasset.

## Sista veckorna inför Lidingöloppet

De sista veckorna före loppet trappas träningen ner för att man ska hinna återhämta sig och komma utvilad till start: näst sista veckan springer man cirka 75 procent av ordinarie träningsmängd och sista veckan cirka 50 procent. Vill man inte ha extra vilodagar kortar man bara ner passen motsvarande tid och behåller antalet pass. Vissa löpare väljer att vila helt dagen före loppet medan andra gärna springer en kortare runda för att inte känna sig seg på tävlingsdagen. Det är en smaksak och varje löpare avgör vad som passar bäst. Återhämtningen spelar en viktig roll och man ska försöka vara extra noga med den viktiga sömnen de sista två veckorna. Om man av någon anledning ligger efter i träningsplaneringen ska man inte försöka träna ikapp det eftersom sista tiden inför loppet inte är avgörande – det är den långsiktiga träningen som lagt grunden för loppet.

### För att komma väl förberedd till Lidingöloppet är det viktigt att

- ha en klar målsättning
- göra en träningsplanering
- träna i liknande terräng och framför allt i backar
- lägga fokus på distansträning
- trappa ner träningen och ladda kroppen de sista två veckorna före loppet.

## Att disponera loppet

Det är viktigt att planera sitt lopp och att formulera och väga in planen i träningsförberedelserna. Utifrån sitt tidsmål räknar man ut vilket ungefärligt tempo man ska springa i. Tempot på själva tävlingen kan förstås behöva modifieras efter yttre omständigheter, såsom väder, vind och dagsform, men att ha en plan hur loppet ska disponeras, och som man vet säkert att kroppen klarar av, skapar trygghet både fysiskt och mentalt.