



## INNEHÅLL

FÖRORD .....	9
<b>INLEDNING</b> .....	<b>11</b>
Bokens upplägg .....	12
Betydelse för idrotten .....	13
<b>1. PRINCIPER FÖR TRÄNINGSPLANERING OCH TRÄNINGSSVAR</b> .....	<b>15</b>
Principen om belastning och återhämtning .....	16
Principen om progression .....	19
Principen om överbelastning .....	22
Principen om reversibilitet – återgång .....	23
Principen om specificitet .....	24
Principen om variation .....	25
Principen om individualisering .....	28
Klassificering av idrotter .....	32
Litteratur kapitel 1 .....	36
<b>2. PLANERINGSPROCESSEN</b> .....	<b>39</b>
En enkel beskrivning av planeringsprocessen .....	40
Att sätta mål .....	41
Kravanalys och kravprofil .....	46
Kapacitetsanalys och kapacitetsprofil .....	46
Träningsprogram .....	47
Olika typer av träningspass .....	56
Litteratur kapitel 2 .....	65
<b>3. TRÄNINGSBELASTNING</b> .....	<b>67</b>
Träningsvariabler .....	68
Intensitetsdistribution .....	77
Kvantifiera träningsbelastning .....	79
Litteratur kapitel 3 .....	89
<b>4. ÅTERHÄMTNING</b> .....	<b>91</b>
Kvantitet vs kvalitet .....	93
Fysiologiska återhämtningsstrategier .....	93
Psykologiska och pedagogiska återhämtningsstrategier .....	102
Litteratur kapitel 4 .....	104

<b>5. MODELLER FÖR TRÄNINGSPLANERING LÅNG SIKT</b>	
– <b>MAKROCYKLER OCH ÅRSPLANERING</b> .....	<b>107</b>
Traditionell (cyklisk) periodisering.....	108
Blockperiodisering.....	115
Agil träningsplanering.....	120
Litteratur kapitel 5.....	127
<b>6. MODELLER FÖR TRÄNINGSPLANERING PÅ KORT SIKT</b>	
– <b>MESO- OCH MIKROCYKLER</b> .....	<b>129</b>
Planering av mesocykler.....	130
Planering av mikrocykler – veckopusslet.....	131
Planering av enskilda pass.....	137
Styrka vs uthållighet – kombinationsträning ( <i>Concurrent training</i> ).....	139
Exempel på veckoplanering.....	141
Litteratur kapitel 6.....	142
<b>7. TRÄNINGSPLANERING UR ETT PSYKOLOGISKT PERSPEKTIV</b> .....	<b>145</b>
Varför lyfta fram psykologin i ett helhetsperspektiv på träningsprocessen?.....	146
Vad innebär det att inom ramen för ett helhetsperspektiv på träningsprocessen lyfta fram psykologin?.....	149
Helhetstänk med integrerad psykologi i praktiken.....	151
Litteratur kapitel 7.....	154
<b>8. KOSTSTRATEGI</b> .....	<b>157</b>
Inledning.....	158
Energi.....	159
Behovet av makronutrienten – kolhydrater, protein och fett.....	163
Optimera viktminskning.....	177
Vätska.....	179
Litteratur kapitel 8.....	181
<b>9. FORMTOPPNING – PERIODEN INFÖR TÄVLING/MÄSTERSKAP</b> .....	<b>185</b>
Nedträningsfas – hur djup?.....	187
Träningslättnad.....	189
En eller flera toppar.....	196
Formtoppning för lagidrott.....	197
Litteratur kapitel 9.....	198
<b>10. MÄSTERSKAPSPLANERING – HANTERING AV LÅNGA TURNERINGAR</b> .....	<b>201</b>
Miljö och område.....	202
Under mästerskapet.....	213
Litteratur kapitel 10.....	217
<b>11. FÖRÄNDRINGAR I TRÄNINGSPLANERINGEN</b> .....	<b>219</b>
Monitorering, utvärdering och tester.....	220
Överträning.....	229
Litteratur kapitel 11.....	233
<b>12. IDROTTSKADOR OCH DERAS PREVENTION</b> .....	<b>235</b>
Orsaker till idrottskador.....	237
Prevention av skador.....	241
Litteratur kapitel 12.....	249
<b>13. TEKNISKA HJÄLPMEDEL</b> .....	<b>253</b>
Hjälpmedel för dåtid.....	254
Hjälpmedel för framtid.....	259
Träningsdagbok.....	261
Litteratur kapitel 13.....	268
<b>14. TRÄNINGSPLANERING UR ETT VARDAGSPERSPEKTIV</b> .....	<b>271</b>
Rodd – Per ”Pliggen” Andersson.....	272
Längdhopp – Oscar Gidewall.....	276
Innebandy – Kristina Landgren Carestam.....	285
Boxning - Katrin ”Enock” Enoksson.....	292