

# HUR OFTA SKA JAG TRÄNA?

AV CHRISTER WERNHULT

Effektiv träning handlar i hög grad om att hitta en balans mellan belastning och återhämtning. De två viktiga och samverkande komponenterna är träningsfrekvens och träningspassens innehåll. Christer Wernhult har gjort en översikt över hur olika träningspass kan blandas för bästa resultat, beroende på hur ofta man tränar.

**O**m man tränar för ofta uteblir förbättringarna eftersom kroppen inte får tillräckligt med tid för återhämtning. Går det å andra sidan för lång tid mellan träningspassen får kroppen för lite träningsstimulans för att kunna svara med en formförbättring.

De flesta träningsråd presenteras i form av en träningsplan med på förhand givna ramar. Grundtanken är att en kontrollerad stegring av belastningen långsiktigt ska bygga upp en löpkapacitet som ska leda fram till ett definierat slutmål.

Bryter man ner planen till veckoscheman innehåller dessa oftast en antal noggrant specificerade träningsdagar samt en eller flera vilodagar. Hårda, lätta, korta och långa träningspass blandas till en mix som rätt genomförd ska leda till förbättringar.

Många av dessa detaljerade träningsplaner, anpassade för löpare av olika nivåer, kan definitivt tjäna som rättesnöre och vara till stor hjälp för att få struktur på träningen. Nackdelen ligger i träningsplanernas allmänna karaktär och den statiska uppbyggnaden, som inte tar hänsyn till de individuella faktorer som påverkar hur träningen bör, och kan utformas.

## TID TILL FÖRFOGANDE

Arbete, familj, socialt umgänge och resor bestämmer i hög grad hur mycket tid vi kan avsätta för vår träning. Därför kan det vara intressant att "vända på steken" och titta på vilka effekter man kan förvänta sig beroende på träningsfrekvens och innehåll.

Hur många träningstillfällen varje vecka innehåller påverkar i hög grad hur de enskilda passen bör utformas. Nedan följer en översikt på hur olika träningspass kan blandas beroende på hur ofta man tränar.

## 1 TRÄNINGSPASS PER VECKA

Det gamla talesättet "en gång är ingen gång" är i högsta grad gällande för löpträning. Om man bara får till ett enda träningspass under en vecka får man ingen egentlig tränings-effekt. Möjligen kan man säga att en löpare som har tränat regelbundet under en längre tid kan bromsa en formför-sämring något genom att genomföra åtminstone ett träningspass under en viss vecka. Det kan kanske vara någon form av tröst en särskilt besvärlig vecka, då det av någon anledning varit extra svårt att få till träningen.

träningstillfällena och ändå säkerställa återhämtningen.

En bra mix kan vara ett medellångt distanspass och ett kortare mer tempo-betonat pass på vardagarna, samt ett långpass under veckoslutet. De dubbla vilodagarna kan med fördel läggas in direkt före långpasset så att man är utvilad och har fyllda energidepåer när man ger sig i kast med veckans största utmaning.

## 4 TRÄNINGSPASS PER VECKA

Att träna fyra dagar istället för tre innebär att man kan bygga en ännu stabilare grund. Det kräver samtidigt en lite mer noggrann plane-ring. Fyra träningstillfällen får ju till följd att man vid något tillfälle tränar två dagar i rad. Det medför i sin tur att man inte kan köra hårt bägge dagarna utan måste synkronisera dessa två pass på ett bra sätt.

tränas även om man inte har besvär eller skador.

På denna träningsnivå, om inte förr, bör man också planera in kompletterande styrke-, koordinations- och rörlighetsövningar. Dessa kan för att spara tid utföras som en del av uppvärmningen eller som avslutning på löppassen. Har man direkta besvär eller skador, kan man behöva avsätta tid för hela träningspass med kompletterande övningar.

## 7 ELLER FLER TRÄNINGSPASS PER VECKA

En del stryktåliga löpare tar aldrig en hel vilodag. Några har faktiskt som drivkraft och målsättning att aldrig bryta kedjan av träningsdagar. Britten Ron Hill är den löpare som håller rekordet i att träna flest dagar i följd utan upphåll. Han tränar fortfarande och lär

# "Hur många träningstillfällen varje vecka innehåller påverkar i hög grad hur de enskilda passen bör utformas."

## 2 TRÄNINGSPASS PER VECKA

Med två träningspass jämnt fördelade på veckodagarna (till exempel tisdag + lördag eller måndag + fredag), kan man räkna med en viss formförbättring. Man kan dessutom köra hårt eller långt vid bägge träningstillfällena eftersom man har väl tilltagen tid för återhämtning mellan träningstillfällena.

Två träningspass per vecka ger dock begränsade möjligheter att variera träningen. Viktigt är att undvika att genomföra två identiskt lika träningspass de två träningsdagarna. Bästa effekt får man om man vid ena träningstillfället fokuserar på att löpa långt och relativt långsamt, och vid det andra – att träna tempoinriktat, till exempel snabbdistans eller fartlek.

## 3 TRÄNINGSPASS PER VECKA

Med tre träningsdagar i veckan har man klart större potential att utvecklas som löpare. Man kan lägga in ytterligare en träningsform och på så sätt få betydligt bättre träningsstimulans. Förlägger man träningspassen jämnt fördelade under veckan kan man köra tämligen tufft vid alla tre

Om det första träningspasset till exempel består av snabbdistans bör man påföljande dag nöja sig med ett lugnt distanspass eller enbart lätt jogg. Det andra passet har som främsta syfte att ge ytterligare löpkilometer i benen och bör definitivt följa grundregeln om att blanda hårda och lätta träningspass.

## 5-6 TRÄNINGSPASS PER VECKA

Här är det ännu viktigare att man blandar hårda och lätta träningspass. Vilodag(ar) bör alltid planeras in före långa, eller på annat sätt extra tuffa träningspass.

Om man har lätt att skada sig kan någon träningsdag innehålla ett pass med alternativ träning istället för löpning. Alla aktiviteter som engagerar stora muskelgrupper har bra effekt på den centrala syretransportkapaciteten, det vill säga på hjärtats pumpkapacitet och blodets syretransporterande förmåga. Exempel på sådana aktiviteter är längdskidåkning rullskidsåkning, cykling, spinning och simning. Vattenlöpning är det mest grennära alternativet till löpning och kan med fördel

enligt uppgift inte ha missat en enda träningsdag sedan december 1964!

Även om en sådan målsättning visar en enorm viljestyrka är det samtidigt både dumdrigt och långt ifrån optimalt ur träningsperspektiv. Kroppen behöver faktiskt då och då total vila från all form av löpning för att vi ska må bra och få ut bästa möjliga effekt av vår träning.

Den som tränar sju eller fler träningspass under en vecka bör därför ha en löpningsfri dag och istället genomföra dubbla pass en eller några dagar i veckan. Morgonpassen genomförs då som lugna distanspass med främsta syfte att öka antalet löpkilometer i veckan.

## DIN BÄSTA TRÄNING ÄR UNIK

Med utgångspunkt i denna översikt kan du säkert anpassa en lämplig träningsplan till dina egna individuella förutsättningar och ambitioner. Kom ihåg att du inte löper enbart med ben, hjärta och lungor. Hjärnan är en viktig komponent för att du ska lyckas med din träning, må bra och berika din tillvaro på bästa möjliga sätt. Effektiv träning är smart träning. 