

HÅLL FORMEN UNDER SEMESTERN

Sommars träning

AV CHRISTER WERNHULT | FOTO GETTY IMAGES

SEMESTER INNEBÄR ETT VÄLKOMMET AVBROTT I NORMALA RUTINER MED EN ÖKAD FRIHET ATT VÄLJA HUR MAN VILL DISPONERA SIN TID. FÖR DEN INBITNE LÖPAREN KAN DETTA BETYDA BÅDE MÖJLIGHETER OCH PROBLEM. DÄRFÖR ÄR DET NU DAGS ATT TÄNKA ÖVER SIN TRÄNING INFÖR SEMESTERN.

GÖR EN TRÄNINGSPLAN FÖR SEMESTERN

Samtidigt som du bestämmer när, var och hur din ledighet ska utformas bör du också göra en plan för hur du ska kunna synkronisera din träning med resplaner, familjeliv och all annan social samvaro som pockar på din uppmärksamhet.

Om inte din omgivning delar din passion för löpning är det naturligtvis extra viktigt att du på förhand skapar utrymme för träningen. Med bra framförhållning behöver den faktiskt inte inkräkta på övriga semesteraktiviteter.

Var beredd på att lägga in morgonpass under semesterperioden, även om du normalt har svårt att träna före frukost. Att direkt på morgonen, innan övriga familjemedlemmar riktigt har vaknat till liv, få träningen "undanstökad" är den bästa garantin mot uppslitande intressekonflikter senare under dagen.

VÄLJ INRIKTNING PÅ SEMESTERTRÄNINGEN

När du väl hittat lämpliga tidpunkter att genomföra dina träningspass på, bör du också fråga dig själv hur du bäst kan utnyttja de fördelar som semesterträning är innebar. Eftersom du inte har samma inrutade dagsschema som under övriga årets dagar, innebär semestern också möjligheter att ge träningen en annorlunda utformning och inriktning.

I det följande presenterar jag tre olika teman för semesterträning. Se detta endast som exempel och en källa till inspiration. Kanske har du själv andra

tankar om hur du skulle vilja använda dina lediga dagar för att utveckla dig som löpare. Det viktiga är att du utnyttjar de arbetsfria dagarna på ett kreativt sätt och inte drabbas av osäkerhet eller håglöshet när de invanda träningsrutinerna bryts.

NY GRUNDTRÄNINGSPERIOD

För de löpare som tävlat flitigt under våren är det praktiskt taget omöjligt att bibehålla formen på en jämn, hög nivå under resten av tävlingssäsongen utan att återgå till någon form av uppbyggnadsträning

"TÄNK INTE ENBART
PÅ TRÄNINGEN I FYSISK
BEMÄRKElse UTAN **SLÄPP**
OCKSÅ FRAM DET
SINNLIGA I LÖPNINGEN."

under sommaren. Vill man göra bra resultat på viktiga tävlingar i augusti-september fordras några veckors grundträning i juli, följt av en ny formtoppning.

Några arbetsfria sommarveckor är då närmast idealiskt för den som vill öka på träningsmängden. Ljusa, förhoppningsvis soliga dagar gör det psykiskt lättare att träna mer och ledigheten möjliggör bättre återhämtning. Tänk emellertid på att ökad träningsvolym kräver att du ge-

nerellt sänker träningstempot, om du ska uppnå en uppbyggande tränings effekt.

Har du fyra veckors sammanhängande semester kan det vara lämpligt att pulsera träningsmängden enligt principen 3:1. Det innebär att du ökar omfånget trappstegsvis under tre veckor för att sedan lägga in en återhämtande vecka, där du kan dra nytta av den s.k. superkompensationseffekten. Först när kroppen får möjlighet till återhämtning kan man tillgodogöra sig effekten av träningen.

Ett exempel på pulsering 3:1 kan vara 50 km första veckan, följt av 60 km den andra och slutligen 70 km den tredje. Under återhämtningsveckan går man så ned till 40 km.

I direkt anslutning till den lätta veckan vidtar sedan återigen ett par veckor med fler tempoinriktade träningspass. På så sätt skapar man en ny formtopp till höstens huvudtävlingar.

TRÄNA SVAGA PUNKTER

Ett annat sätt att utnyttja semestern är att fokusera mer på sådant som blivit eftersatt tidigare under året. Med handen på hjärtat erkänner nog de flesta löpare att de hellre lägger på ett antal kilometer än att träna kompletterande styrka, rörlighet eller löpteknik.

Under de lediga sommarveckorna kan du inte längre skylla på tidsbrist. Du har helt enkelt ett gyllene tillfälle att förbättra de kvalitéer som inte direkt kan bokföras som avverkade kilometer och minuter i träningsdagboken, men som i slutändan har stort inflytande på hur du utvecklas som löpare.

Kompletterande styrkeövningar och effektiv rörlighetsträning avhandlas titt som tätt i en rad olika sammanhang, varför jag denna gång koncentrerar mig på några övningar som på ett enkelt sätt förbättrar löptekniken. De två första syftar främst till att allmänt öka medvetenheten om hur vi rör oss när vi springer, medan de två sista har en mer specifik inriktning på en viss fas av löpsteget.

De två inledande övningarna kan genomföras mitt under ett normalt distanpass, men kräver en utvilad hjärna, koncentration och fokus för att ge avsedd effekt. De två avslutande drillövningarna har ett större inslag av muskelstyrka och läggs lämpligen in som ett avslutande moment på ett lätt distanpass eller en morgonjogg.

ÅTERHÄMTANDE LÖPNING


Som alla andra individer har vi löpare också behov av att ta det lugnt och enbart koppla av ibland – också från löpningen. Det är därför helt OK att



under semestern ta några helt träningsfria dagar. Är du sliten eller småskadad är några totala vilodagar ett utmärkt sätt att återhämta sig och "slicka såren".

Efter några dagars vila brukar löplusten automatiskt återvända. Ge dig då själv tid att lugnt och försiktigt återgå till mer strukturerad träning. Inled gärna med lugna morgonpass i vackra omgivningar utan specifika krav på löptempo och distans. Låt kropp och själ bestämma hur långt och hur ofta du vill träna, men försök hela tiden upprätthålla en viss löpaktivitet.

När du känner att du vill återgå till mer regelrätta träningspass rekommenderar jag att du inledningsvis kör några lättare fartlekspass. Denna träningsform med sin blandning av långsam och snabbara löpning, där dagsform och känsla får styra ger effektiv träning utan att kännas mentalt jobbig.

Oavsett inriktning på semesterträningen är sommaren en underbar tid för oss löpare. Passa på att njuta av naturens skönhet och friheten att inte alltid behöva passa strikta tider. Tänk inte enbart på träningen i fysisk bemärkelse utan släpp också fram det sinnliga i löpningen. 

4 heta sommarövningar

☉ LÖP FRAMÅTLUTAD

Försök att i normal distansfart luta dig mer framåt än vad du normalt gör. Du ska inte ha någon vinkel i höften, utan det är viktigt att hela kroppen lutas framåt från ankelleden. Överdriv något i början så att du nästan faller framåt. Kom sedan tillbaka försiktigt med hela kroppen och försök hitta läget, där du känner gravitationen men ändå har kontroll. Upprepa ett antal gånger under träningspassets gång, så länge du känner att du kan bibehålla koncentrationen.

Övningen syftar främst till att reglera stegländen optimalt och undvika en alltför markant hällsättning. Genom att du i princip låter tyngdkraften dra dig framåt landar foten mer under kroppen och du undviker att fotisättningen får en bromsande effekt.

☉ LÖPNING PÅ VATTEN

Föreställ dig att du löper på vattenytan. För att inte sjunka igenom måste du ta snabba, kraftfulla steg och minimera kontakttiden mot vattenytan. Den inre bilden i hjärnan kan vara en flat sten som studsar lågt över vattenytan som när man "kastar smörgås". Upprepa på liknande sätt som under övning 1. Syftet är att träna på en aktiv fotisättning

med kort kontakttid mot underlaget och ett tidigt påbörjat frånskjut.

☉ SPRINT I BACKE

Leta rätt på en brant backe som tar ca 20 sekunder att forcera.

Sprinta kraftfullt upp för backen med full koncentration på såväl frånskjut som pendelben. Jogga tillbaka ned för backen och ta god tid på dig för återhämtning. Börja med 5 upprepningar och ökar efterhand till 10. Denna styrkebetonade övning tränar dig till att synkronisera en aktiv fotisättning med pendelbenets framdrivande effekt.

☉ LÖPNING UTAN ARMPENDLING

Knäpp händerna och håll armarna i en stor cirkel framför kroppen, parallellt med marken. Armarna bildar på så sätt en ring som på en basketkorg. Löp med armarna i denna position ca 100 meter rakt fram i ett kontrollerat löp-tempo. Jogga tillbaka till startpunkten medan du skakar loss armarna. Upprepa. Börja med 5 och öka så småningom till 15 repetitioner.

Övningen tvingar dig till att aktivera de djupa bukmusklerna och motverkar att du kompenserar asymmetrisk löpning genom att rotera i ryggraden.