

Träningsintensitet för att undvika överträning!

*Nästan alla skador inom löpning, beror på för snabb ökning av träningsmängd. Varje träningspass i början ger resultat och då vill de flesta förbättra sej för snabbt. Undvik att träna på asfalt och skaffa riktiga skor: ej Reebok och Nike. Det allra bästa är att hålla till på skogsstigar. På en otränad kropp måste alla kroppsdelar stärkas långsamt - mycket långsamt. **När du blivit skadad har du gjort fel - oftast gått för fort fram. Aldrig mer än en 20% ökning/år!!***

Det är svårt att ge råd då vi alla är olika i omdöme (lyssnar på kroppen) och förutsättningar. Här är ett försök till någon sorts mall!

Fullständig nybörjare 0-1 år

Du har bara suttit på kontorsstolen och i TV soffan, aldrig gjort något fysiskt eller gjort det i förhistorisk tid. Börja med att gå - en extra hållplats till bussen; i trappan; till affären. Lägg till en promenad på helgen. Håll på så i några månader och öka mängden lite pö om pö. Efter 4-5 månader kan du kanske gå tre gånger i veckan gånger 5 km. Fortsätt att öka längden på vandringarna så att något "pass" är upp mot milen.

Nybörjare på att springa 0-1 år

Börja småspringa/ gå snabbt två gånger i veckan på 3-4 kilometer. Är det jobbigt i backarna - gå. Lägg till ett pass alternativ träning i veckan; simma; lyft skrot; cykla till jobbet; spela badminton e.dyl. Försök att svettas 3 gånger i veckan och var ute mer än 20 minuter vid varje tillfälle. Trappa upp mycket långsamt (lyssna på kroppen, minsta krämpa - behandla den), så att du kan vara uppe i en träningsmängd på ca 15 kilometer i veckan i slutet på året.

Nybörjar-motionär 1-2 år

Efter första året motionerande är du nu uppe i ca 15 kilometer i veckan. 20% ökning ger att du kan komma upp till ca 20 kilometer i veckan i slutet på detta år fortfarande förlagt till 3 träningstillfällen. Lägg in ett alternativ pass i veckan så att muskulatur, fästen och senor får lite variation. Börja med att tänka lite på tekniken: hela foten i marken; framfoten ner vid utförs- och uppförslöpning; pendling av armarna i löprikningen; olika frekvens och rörelse på armarna.

Motionär 2-3 år

Under detta år kan du öka upp till 30 kilometer i veckan, upp-delat på 3-4 pass. Tänk på att kontinuitet är nyckeln till all framgång. Vid likartad belastning är det alltid risk för belastningsskador. Se till att alltid träna alternativt parallellt. Arbeta hela tiden på tekniken för att lära in en så snabb och energisparande stil som möjligt. Försök att gå från kvantitet över mot mer kvalitativ träning. Lyssna till kroppen - även om benen är stumma!

Elitmotionär 3-4 år

Nu börjar det komma fram om du ska bli motionär eller möjligen fortsätta att träna för att tävla på lite bättre nivå. Du ligger på en träningsmängd på upp mot 40 km i veckan och har fått behov av löpning för ditt välbefinnande. Variera mellan hårda och lätta veckor - periodisera träningen. Mer betoning på tung grundträning under vintern, öka speeden och minska mängden under tävlingssäsong.

Tävlingslöpare 4-5 år?

50 kilometer i veckan kan du hamna på här. Tänk på att vid skada (det händer inte med denna försiktiga ökning), så får du börja om - försiktigt. Efter detta kan du öka successivt år efter år men tänk på att 20% regeln är mycket bra!

Förslag till veckoträningsupplägg!!

För att förbättra sej som löpare bör du komma upp i tre pass i veckan. Om du fortsätter vidare mot fler och fler pass i veckan så är detta ett förslag att beakta.

<i>Antal tränings pass i veckan</i>	<i>Typ av träning</i>	<i>Distans (nybörjare)</i>	<i>Distans (erfaren)</i>
---	-----------------------	----------------------------	--------------------------

1	Kort Distans	5 km	8 km
2	Lång Distans	15 km	22-35 km
3	Kort-Långintervall	10 km	10 km
4	Alternativ träning (cykel, simning, styrketräning e.dyl.)		
5	Fartlek		8-10 km
6	Medel Distans		13-15 km
7	Snabb Distans		6-8 km
8	Naturlig intervall		6-8 km
9	Smidighet (gymnastik, cirkelträning, simning e.dyl.)		
10	Medel Distans		15-17 km