

Den mängd tid som ägnas åt varje fas avgörs av en mängd olika faktorer, bl.a. din erfarenhet, din kondition, dina mål, dina styrkor och dina svagheter. Dessutom förekommer en övergångsperiod där olika element sammanfaller, och där tyngdpunkten i träningen förskjuts medan motionären går vidare till nästa fas.

Grundkondition

Eftersom grunden för träningen sätts innan man går vidare till ett specifikt träningsprogram händer det ofta att den här fasen förbises eller blir för kort. Den här tidiga fasen är dock inte mindre viktig än de andra faserna, eftersom den bygger upp ditt kardiovaskulära system, förbättrar din uthållighet och stärker dina muskler, ditt skelett och din bindväv.

Det här förbereder successivt din kropp för den hårdare träningen som väntar, och gör därför att du kan träna mer effektivt. Nyckeln till en bra grundkondition är att man lägger till precis tillräckligt med intensitet i träningen för att du ska utvecklas samtidigt som man inte belastar sig för hårt och blir sjuk, skadad eller tappar motivationen.

Utveckla styrka

I de huvudsakliga komponenterna ingår olika typer av backträning och ett balanserat program av coreträning och allmän styrketräning. Backträning är jobbigt, och det är det som gör att löpare antingen älskar eller hatar det, men det är i alla fall en extremt effektiv träningsmetod. Den ingår som en stadig ingrediens i kenyanska idrottares träning, och det är den som ger dem en så otroligt stark kondition. Den extra belastningen som backträning ger kräver mer av din kropp, och hjälper dig att utveckla din benstyrka och din mjölksytröskel. Att springa både upp- och nedför en backe tvingar dig att springa med ett mer effektivt steg, och hjälper dig att träna och förbättra din löpningstil och göra den mer effektiv. Det finns helt enkelt inget enskilt träningspass som är bättre än backträning när det gäller att förbättra din allmänna löpningkondition.

Utveckla uthålligheten vid hög fart

Det här har fått en mängd olika namn: tempoträning, tröskelträning, mjölksytröskelträning ... men vad man än kallar det är träning som förbättrar mjölksytröskeln en viktig del av ditt träningsprogram. Löpintensiteten sätts på en nivå där kroppen börjar producera mer mjölksyra än den kan bearbeta. När man förbättrar mjölksytröskeln förbättras alla våra löpningstempon, och det är det som gör mjölksytröskelträning till en av de viktigaste träningsformerna i programmet.

Utveckla hastighet och öva dig inför loppet

Fastän mjölksytröskelträning är ett måste i ditt program, så kommer dina resultat även att förbättras av hastighetsträning. En väl genomtänkt blandning av träningspass i högt tempo kommer att bidra till en förbättrad löpningsteknik, träna din kropp så att den fungerar så effektivt som möjligt samtidigt som den hanterar det krävande tempot, ge dig övning med olika löpningstempon inför loppet samt hjälpa dig att utveckla en stark spurt att lägga i vid slutet av ett lopp.

Varje löpare behöver dock anpassa sin höghastighetsträning efter sina egna förutsättningar och loppet de tränar inför, något som kräver både tålmod och realistiska förväntningar eftersom träningsresultaten inte kommer med en gång, och kroppen behöver tid att anpassa sig.

Nedtrappning och tävling

För att kunna springa ditt bästa lopp måste du toppa formen, och för att göra det måste du lätta på belastningen i träningen. Du kan bara kosta på dig att göra det inför de viktigaste loppen under säsongen, så du behöver även lära dig att "träna dig igenom" mindre viktiga lopp på schemat. Svårigheten är att hitta rätt nedtrappningstempo, eftersom det är så individuellt för olika idrottare.

Den bästa nedtrappningstiden ligger på mellan en och tre veckor, men det beror naturligtvis även på hur långt loppet är och hur hårt och länge du tränat. Om din nedtrappning är för kort är risken att du är trött på tävlingsdagen, men om du trappar ned under för lång tid kan du känna dig trött och osäker på din form. Därför är det viktigt att du hittar den rätta balansen för just dina behov.

Vila och återhämtning

För de flesta löpare som har gett allt i en tävling, så tar det minst en dag att återhämta sig för varje mile de sprungit under loppet. Nej, jag trodde inte heller på det först, men för full återhämtning stämmer det faktiskt! Den här tiden ger dig en chans att återhämta dig både fysiskt och mentalt från alla ansträngningar under träningen och själva tävlingen.

Det betyder inte att du inte får springa alls, men du ska ta det lugnt, och ge dig själv en paus. Ibland kan det vara alltför lockande att återvända till träningen med en gång, särskilt efter en bra tids träning och en stark prestation i loppet. Det är bättre att gå över till en annan träningsform ett tag eller lättare crosstraining innan du återvänder till det ordinarie träningsprogrammet. Ett avbrott kan hjälpa en att lägga om fokus och börja förbereda sig mentalt för nästa utmaning. Du kommer inte att tappa mycket av formen, och pausen ger din kropp en chans att återhämta sig helt, och du kommer tillbaka till träningen med en ännu starkare motivation än någonsin.