

För att få ut mesta möjliga av din Garmin-enhet måste du känna till de olika typerna av löpningsträning som du utför, eller borde utföra. Du behöver förstå vad varje löpningspass är avsett att uppnå, vilken intensitet det ska utföras med och hur länge det håller på. Med hjälp av din Garmin-enhet kan du mäta din puls, höjdnivå, distans och tempo, alla faktorer som inverkar på löppassets intensitet.

Idrottare hamnar oftast i formsvackor för att deras träning saknar struktur, inte är progressiv eller anpassad efter deras form, erfarenhet eller mållopp.

I listan nedan finns de olika träningsmoment som ingår i våra träningsprogram. Naturligtvis beror sammansättningen av, intensiteten hos och längden för de här elementen på din erfarenhet, din aktuella form, tiden på året samt de mål du har för loppet du ska springa.

Det här kan även vara en bra tid att titta på dina egna styrkor och svagheter, utvärdera ditt träningsprogram (kolla in avsnitten om olika träningsfaser) och se efter om du har områden där du behöver uppnå en förändring för att kunna förbättra dina prestationer i loppet.

Långa löppass

Det långa löppasset är ett viktigt träningsinslag, men det kan ofta bli lite av en mani, särskilt när man tränar inför ett maratonlopp. I början ska du bara fokusera på att förlänga tiden du kan hålla dig på benen, istället för att tänka en massa på tempo eller distans. Nyckeln till framgång är att arbeta i ett tempo som tillåter konversation, d.v.s. en upplevd ansträngningsnivå på 6,5-7,5 av 10 (65-75 % av MHR - Maximum Heart Rate). Det kan handla om en rask promenad, ett löppass med promenadinslag, eller ett rent löppass, beroende på din aktuella form och din erfarenhet. De här löppassen förbättrar din muskeluthållighet, din allmänna kondition, din löpeffektivitet och din löpstegsekonomi.

Tröskellöppass

Tröskellöppass är några av de mest värdefulla träningspassen, men de kräver viss ansträngning. De utförs vid nivån "kontrollerad ansträngning", en upplevd ansträngningsnivå på 8-8,5 av 10 (80-85 % av MHR). På den här nivån kan du bara säga fyra eller fem ord till din träningspartner. Du kommer att upptäcka att de här passen kräver koncentration, men de kommer att ge dig en starkt förbättrad uthållighet vid hög fart, löpningsstil och ekonomi.

Kenyan Hills

Backlöpning av alla slag utvecklar styrka i dina benmuskler och senor utan att de utsätts för samma slitage som vid snabba intervallöppass. Spring uppför 7-10% lutning i 30 sekunder till två minuter i ett stadigt, lugnt tempo. Vänd dig omedelbart när du når toppen, och lunka nedför backen med långa, lugna kliv, för att sedan vända och upprepa utan återhämtning. Jag upptäckte den här typen av backträningsspass när jag tränade i Kenya med några kenyanska elitidrottare, så jag kallar dem "Kenyan Hills". Det är ett av deras viktigaste konditionsträningspass. Precis som i en tröskellöpning ska du i ett backlöppass arbeta vid ca 8-8,5 av 10 och kunna yttra bara fyra eller fem ord.

Fartlek

Det här är ett svenskt ord, som betyder just "fartlek". Där ingår en mängd ansträngningsexplosioner över en mängd avstånd och terränger, med varierande återhämtning. I början avgjordes ansträngningens längd av terrängen, t.ex. genom att man alltid lade i extra fart när man kom till en sluttning, oavsett hur lång den kunde vara. Men du kan anpassa den efter dina behov. Det här är ett suveränt sätt att få med några pass i högre tempo i träningen.

Intervallträning

När du intervalltränar kan du öva specifika tempon inför loppet, och i träningen ingår moment där du gör ansträngningar på tid med en kontrollerad och tidsbestämd återhämtning. Den upplevda ansträngningsnivån är 9-9,5 av 10 (90-95 % av MHR), vilket innebär att du endast kan yttra ett par ord.

Löppass i stadigt tempo

Löpning i stadigt tempo utförs med en upplevd ansträngningsnivå på 7,5-8 av 10 (75-80% av MHR), vilket innebär att visst obehag upplevs. Många löpare utför de flesta av sina löppass på den här nivån eftersom de känner att de får jobba, men i realiteten saknas ett tillräckligt fokus för att det ska ge riktiga resultat, och det är inte heller tillräckligt lätt för att räknas som återhämtning. Resultatet blir att det faller lite mellan stolarna! Vi använder dock den här träningsnivån ibland när vi försöker justera träningen mot ett tröskeltempo eller vill öka den sammanlagda belastningen i ett träningsprogram.

Övningspass i maratontempo

Det är mycket viktigt att få en god känsla för det tempo som du kan springa ditt maraton i. Tempobedömning är livsviktigt för dig som vill springa ditt bästa möjliga maraton. Övningspass i maratontempo sker vid en belastning på ca 7,8-8,2 av 10 (78-82 % av ditt MHR), och ger din kropp och ditt psyke en smak av det som kommer att krävas av dem när den stora dagen kommer.

Värma upp

När du ska göra snabbare löpningspass som backträning, tröskellöpningspass, intervalllöpning eller en tävling, så är det viktigt att du värmer upp gradvis. 10-15 minuters jogging ger musklerna en chans att värmas upp bit för bit, och ger dem en bättre rörelsefrihet. Det ger dessutom ditt kardiovaskulära system en chans att förbereda sig för det hårdare arbetet som kommer.

Nedvarvning

Ett kort pass på minst 10-15 minuter med lätt jogging och lätt stretching ger kroppen en chans att justera sig och återgå till ett normalt läge efter ansträngningen. Nedvarvning förhindrar att blod ansamlas i benen, och bidrar till att en del slaggprodukter, t.ex. mjölksyra, rensas undan från muskelcellerna, vilket kan förhindra onödig träningsverk.

Återhämtningslöpning

Att träna för uthållighet ställer stora krav på kroppens arbete, men för att du ska se några resultat måste det ske utan nedbrytning. Därför behöver du några pass återhämtningslöpning i ditt träningsprogram. De här passen ska vara lätta och avslappnade träningspass. Du ska kunna andas lätt, och vara kapabel att hålla ett samtal under hela löppassets gång. Det innebär att din ansträngningsnivå är 6-6,5 av 10 (60-65% av MHR), och passet ska inte pågå i mer än 45 minuter. Då får din kropp en chans att anpassa sig efter träningsbelastningen och på så sätt att utvecklas. Det bidrar även till rensning av slaggprodukter som ansamlas i musklerna efter hårdare ansträngningar.

Crosstraining och konditionsträning

Det är viktigt att du balanserar ditt träningsprogram med skonsamma aktiviteter som simning, cykling, rodd, aerobics, styrketräning och coreträning m.m. för att minska risken att din träning störs av skador. Mer erfarna löpare bör också lägga till den här typen av övningar i sina träningsprogram. Långdistanslöpning, särskilt maraton, kräver att hela kroppen är i god form eftersom det hjälper dig att bibehålla en effektiv löpningsstil även mot slutet av ett lopp. För att uppnå det här bör du sikta på att träna en mängd olika muskelgrupper, inte bara benen. Kom ihåg att du är löpare och att crosstraining och styrketräning ska komplettera löpningsträningen, inte göra dig för trött för att orka springa.

Vila

Vila är en lika viktig del av ditt träningsschema som löpningspassen, eftersom vilan hjälper din kropp att anpassas efter belastningen. Lyssna på din kropp, och ta fasta på eventuella varningstecken. Om du känner dig utmattad innan du ens sprungit ett steg, eller om du kommer på dig själv med att hitta på ursäakter för att slippa springa, eller drabbas av en serie småskador, så är det nog ett tecken på att du behöver mer vilotid. När du vilar tillräckligt så ger du dig själv en chans att återhämta dig både fysiskt och mentalt, och ger kroppen tid att anpassa sig efter dina belastningsnivåer. Kom ihåg: på vilodagar är det just vila du ska ägna dig åt!