

Av Ben Bright, Triathlon Performance Solutions

Triatleter älskar att träna. Så mycket är uppenbart då man tar beslutet att delta i en sport som innefattar tre individuella extremt uthållighetskrävande sporter! Dock så kommer du inte så långt endast genom att träna hårt varje vecka. För att få ut det mesta av din träning behöver du alternera träningsintensiteten olika perioder under ett träningsår. Om du fortsätter träna på samma sätt hela tiden så kommer din kropp att vänja sig så småningom och du når en plattform där du stannar i utveckling.

Att träna på ett varierat sätt kallas periodisering och pionjär inom detta område var Dr. Tudor Bompa på 1960-talet. Även om det idag känns logiskt att tänka så idag så var Bompa's träningsidéer ett stort genombrott då det visade sig att specifik träningsstimulans olika perioder under året kunde leda till maximal prestation då den behövdes som mest – på tävlingsdagen. Denna teori har nu varit erkänd under årtionden och de flesta coacher använder sig av den på något sätt.

Träning är en process då man stressar kroppen och då den får vila och återhämtning från den stressen blir den mer effektiv. Periodisering försäkrar dig om att du får en variation av denna träningsstress och detta kräver att kroppen anpassar sig till olika typer av stimuli och du kan därmed nå en högre nivå än om du tränat på ett och samma sätt hela tiden. Se det så här – om du karvar ut en figur i trä men endast använder en slags mejsel eller stämjärn, skulle du få en grov och ojämn figur. Om du istället hade använt 3-4 olika slags mejslar så hade du kunnat finslipa din skulptur och få den precis så välarbetad som du vill ha den.

Misstaget som många gör är att de tror att endast en träningsintensitet ska användas under varje periodiseringsfas eller så lägger de för mycket fokus på en typ av intensitet. En bra träningsplan med periodiseringar ska framhäva en specifik typ av träningsvolym och/eller intensitet i varje given fas, men varje fas ska också innehålla olika typer av träningsintensitet.

Det finns olika typer av terminologier för olika träningsfaser men i detta fall kommer jag att göra det enkelt och använda fyra olika. Intensiteten i träningszonerna som används nedan (1-5) är de som används i Garmin Training Center:

Förberedelse:

Denna fas ligger i början av ditt träningsår. Normalt startar den i slutet av ett säsongsuppehåll, innan man startar någon träning av stor volym. Tanken är att man ska förbereda kroppen (puls/kärl och muskler/skelett) för den tuffare träning som väntas och få kroppen att vänja sig vid regelbunden träning. Detta är också en bra tid för att träna teknik och bålstabilitet.

Sträva efter att hålla samma typ av veckorutiner som du kommer att ha då du är fullt igång med din träning men träna endast på 40-70% av den träningsmängd du senare kommer att lägga in och träna på en låg intensitet, runt zon 1. Detta är den enda fasen då du tränar endast i en intensitetszon. Denna fas skall endast vara mellan 2-4 veckor, beroende på vilken träningsnivå du ligger på och målet är att bygga upp din träningsmängd.

Grundträning:

Detta är den viktigaste träningsfasen. Då Triathlon är en uthållighetssport ligger den största begränsningen hos de flesta triatleter i grundläggande aerob uthållighet. Denna träningsfas fokuserar på att förbättra kroppens förmåga att ta upp syre på ett effektivt sätt genom att utöka kapillärernas densitet, plasmavolym och aeroba enzymer, eller enkelt sagt utöka förmågan att transportera och använda syre i musklerna. Större delen av träningen ska ske i zon 1 och 2 men en del tid ska också läggas i de övre zonerna, 3-5. Detta är den längsta fasen (normalt mellan 8-16 veckor) då anpassningarna listade ovan tar lång tid att bygga upp och en stor mängd aerob uthållighetsträning är nödvändig för fortsatt prestationsutveckling. I denna fas kör du på 100% av din maximala träningsmängd.

Utvecklingsträning:

I denna fas tar du med dig den grundträning du gjort i grundträningsfasen och flyttar den framåt. Större delen av träningen kommer fortfarande att ske i de lägre zonerna men med mer betoning på träning i zon 3, där du på mellan och hög nivå använder ditt aeroba system och förbättrar din förmåga att på ett effektivt sätt rensa bort mjölksyra och använda kolhydrater som bränsle. Passen fortsätter att vara långa tidsmässigt men både hastighet och intensitet kommer att vara högre och några pass kommer att vara uppe på din tänkta tävlingshastighet/tempo. Den totala träningsmängden är fortsatt hög, runt 90-100% av ditt maximum, vilket troligen gör denna fas till den tuffaste av dem alla. Träning i zon 4 och 5 ska också inkluderas i denna fas och den bör vara mellan 4 till 8 veckor.

Specifik träning:

Denna fas bör sammanfalla med ditt träningsmål/event för säsongen. Träningsmängden minskas då till omkring 70-80% av ditt maximum för att ge kroppen bättre återhämtning från träningen så att du kan uppnå den kvalitetsträning du är ute efter. Större delen av din träning ska nu ligga i dina övre zoner, 4 och 5, som stimulerar din förmåga att tåla mjölksyra såväl som att utöka din maximala aeroba kapacitet. Detta gör att du kommer att utföra mer träning som ligger över din tänkta tävlingshastighet/tempo men i gengäld är passen kortare. Dock sker fortfarande majoriteten av träningen i dina nedre aeroba zoner för att du ska behålla din grundträning och återhämta dig från din högintensiva träning. Tidsramen för denna träningsperiod är 3-5 veckor och träningsmängden bör dras ner ju närmare tävlingsdagen du kommer, vilket gör att du tävlar på din absoluta toppnivå.