

Ben Bright

“He who fails to plan, plans to fail” - Proverb

Planering är grunden till alla lyckade och framgångsrika idrottsprestationer men är ändå något förbiser eller stressar igenom av idrottsmän. De mest framgångsrika triatleterna är ofta också de som är bäst på att planera. I slutet av varje säsong sitter de ner med sin coach för att planera den kommande säsongen eller säsongernas träningsupplägg. Detta är en process som alla triatleter borde gå igenom, oavsett nivå, erfarenhet eller förmåga. Nedan följer några användbara punkter om hur du kan få mest ut av din planeringsprocess:

Sätt upp mål:

Oavsett om du erkänner dem eller inte så har vi alla mål. Att sätta upp realistiska mål är den första delen av en planeringsprocess. Dina mål kan vara specifika tävlingsmål (tid eller distans) eller en process (simma i öppet vatten, antal träningstimmar per vecka).

Om du är en erfaren atlet kan du antagligen sätta upp de flesta av dina mål själv och även göra det mesta av din planering. Om du är mer oerfaren eller ger dig själv en ny stor utmaning (t ex Ironman) kan det vara bra att ta emot råd från någon som har gjort en liknande utmaning så att du kan få hjälp att se om dina mål är realistiska och också hur du bäst planerar för att uppnå dem.

Sätt inte upp mer än 2-3 olika tävlingsmål. Håll dem enkla och specifika. Sätt sedan upp 2-3 processmål inom varje gren. Dessa processmål ska höra ihop med dina tävlingsmål och vara en hjälp att följa din utveckling.

Vissa vill tala om sina mål för andra medan andra hellre håller dem för sig själva. Hur du själv än känner att du vill göra, så är det en bra idé att skriva ner dina mål någonstans. Detta gör dem verkliga och konkreta. Vissa vill inte göra detta då de är rädda för att misslyckas, men du ska inte vara rädd för att misslyckas.

Styrkor och svagheter:

Nu när du har dina mål uppsatta är det dags att börja förstå hur du ska uppnå dem. Genom att börja med att analysera dina styrkor och svagheter kan du tänka ut en plan där du är tidseffektiv och ger dig alla möjligheter att lyckas. Att gå igenom tidigare tävlingsresultat är en bra början.

Till exempel:

Ditt mål är att genomföra ett triathlon i olympisk distans under 2 tim och 30 min. Du kan simma på ca 30 min och cykla på ca 75 min men löpningen tar dig normalt ca 55 min. I nuläget simmar du 2x per vecka, cyklar 3x per vecka och springer 2x per vecka. Då du lägger upp din planering skulle jag föreslå att du ökar antalet löprundor så att du simmar och cyklar 2x per vecka och löptränar 3x per vecka. Löpningen är din svaghet och lägger du mer träningstid på den har du större möjligheter att uppnå dina mål.

Tävlings-schema:

Ett bra tävlings-schema är nästa steg i din planeringsprocess. Ditt tävlings-schema ska förbereda dig för den tävling eller de tävlingar där du satt upp tävlingsmål och göra det möjligt för dig att toppa inför dem. Försök vara med i två eller tre tävlingar innan den tävling du satt upp som tävlingsmål och använd dessa som förberedande event där du kan träna specifika färdigheter som du kommer att behöva i tävlingen där du satt upp dina tävlingsmål. Försök inte vara med i alltför många tävlingar. Du behöver också planera in tid mellan dina tävlingar för att få in bra träningsperioder däremellan.

Tillgänglig tid och träning:

Bestäm dig för hur mycket tid du kan avsätta till träning varje vecka. Maximera din träningstid genom att använda dig av lunchträning och genom att se ett eventuellt pendelavstånd som en möjlighet.

Se också över vilka möjligheter till enskild träning och gruppträning du har. Att träna med en tränare eller en grupp är ett superbt sätt att hålla motivationen hög och även få andras synpunkter på dina framsteg.

Lägg in all denna information i ett excelblad.

Tränings-schema:

Nu är du redo att lägga upp din veckoplanering. Använd all information du samlat in – Mål, Styrkor och Svagheter, Tävlings-schema, Tillgänglig tid och träning – för att sätta ihop ett veckoschema för din träning. Återigen, använd ett excelblad för att få en förståelse av all information du har.

Håll det enkelt till att börja med, lägg in de dagar och tider du tänker träna varje träningspass så att du till slut har ett veckoschema som funkar för dig. Då du väl har ditt veckoschema kan du finslipa och lägga till detaljer på varje träningspass så att du vet vad som ska ingå - Intensitet, Längd, Plats, med en grupp eller på egen hand osv. Ha som tumregel att inte ha alltför många intensiva pass alltför nära inpå varandra. Välj ut 2-3 nyckelpass varje vecka och sprid ut dem så att du får tid att återhämta dig från dem med lättare pass däremellan. Du bör planera för en lättare träningsvecka var 3-4:e vecka för att tillåta dig själv att återhämta dig och anpassa dig till den träning du har gjort, speciellt om du har pressat dig hårt. Använd din träningsklocka/-enhet för att mäta dina framsteg och testa dig själv var 4-5:e vecka för att säkerställa att du är på rätt väg

Du bör nu ha en specifik och individuell träningsplan som ger dig bäst möjlighet att uppnå dina mål. En bra plan är aldrig stelbent så analysera och anpassa efter hand. Efter hand då du får mer erfarenhet kommer du lättare se vad som funkar för dig och vad som inte gör det.

Lycka till och ha så kul.