

Månadsbrev februari



Hej på er!

Hoppas att alla tränar på bra och känner att ni är väl förberedda inför de stundande tävlingarna. Som ni har märkt har det varit lite lugnt med nya månadsblad, detta beror helt enkelt på tidsbrist. Men nu skall det förhoppningsvis rulla på som vanligt igen.

För många har det varit en lång träningsperiod med mycket grundträning och för andra har det varit en enda lång väntan till de kommande tävlingarna. Hur som helst är det viktigt att man känner att man är väl förberedd när säsongen sätter igång.

Jag tänkte att jag i detta brev skulle förtydliga hur min träningsfilosofi är och hur jag tycker att man bör lägga upp sin träning. Det finns många som läser olika medier där man beskriver hur man skall träna och vad man skall undvika. I bland annat Skogsport kan man läsa om olika metoder och detta kan bli lite förvirrande för en del och jag har fått frågor om träning och vilken metod man skall följa.

För att börja från början vill jag säga att alla kan följa mina grundprinciper oavsett om man har ambitioner att vinna VM eller enbart vill må bra och klara sin egen träningsrunda hemma.

Grunden i min träning är en blandning av aerob och anaerob träning med inslag av bålstyrka och löpteknik. Jag lägger också stor vikt vid aerob tröskelträning då man genom denna metod kunna förskjuta sin mjölksyratröskel, det vill säga man blir tröttare senare.

Jag har också en ganska enkel indelning av träningsåret där jag tränar på olika sätt under olika perioder. Jag delar upp året enligt följande:

1. Grundträningsperiod (november – februari)
2. Tävlingsförebredande period (mars – 15 april)
3. Tävlingsperiod (15 april – maj)
4. Viloperiod (två veckor i juni)
5. Grundträningsperiod (juli)
6. Tävlingsförberedande period (augusti)
7. Tävlingsperiod (september – oktober)
8. Viloperiod (två veckor i november)

Detta upplägg är gjort för orienteringssäsongen och följer de stora tävlingarna där man vill ha en formtopp lagom till 10-mila på våren och en formtopp till SM på hösten. Har man andra tävlingar som är viktiga kan man enkelt förskjuta träningsperioderna, man kan även förlänga grundträningsperioden. Det viktigaste är att den förberedande perioden eller tävlingsperioden är för långa eller för korta.

Om man går in på de olika perioderna och tittar lite på vad de skall innehålla så ser det ut enligt följande:

Grundträningsperiod

Detta är basen i träningen. Under relativt lång tid lägger man en grund för säsongen. Fokus under grundträningen är uthållighet och att stärka upp svagheter som man har haft sen tidigare. Jag brukar förorda mycket aerob träning under denna period och inte blanda en massa. En del träningsmetoder går ut på att man i vissa veckor skall träna snabbhet och sedan styrka och sedan uthållighet häller om buller. Anledningen att jag delar upp träningen i aerob under grundträning och anaerob under den tävlingsförberedande perioden är flera. Först och främst är det svårt att bedriva anaerob (mjölksyraträning) under grundträningen då fokus är mängdträning med många pass och liten återhämtning. Dels är det svårt att genomföra anaerob träning då dessa träningspass kräver att man är 100% fräsch och taggad inför träningen och att man sedan har möjlighet till lång återhämtning efter genomförd träning. Ytterligare skäl är att anaerob träning är färskvare. Effekten av denna sorts träning håller i ca 5-6 veckor efter genomförd träning. Om jag då börjar min grundträning i november och vill vara i form i april är det lite dumt att få en formtopp i januari.

Tävlingsförberedande period

Under denna period vill jag förbereda kroppen på att det snart är dags att tävla. Jag byter då vissa aeroba träningspass mot anaeroba för att få ut den anaeroba effekten och med hjälp av detta uppnå en formtopp. Jag vill under denna period också förbereda mig maximalt tekniskt, taktiskt och mentalt. Många tävlingar i början av säsongen fungerar därför som testtävlingar där jag provar mig fram för att hitta rätt både tekniskt och taktiskt.

När denna period är färdig skall jag känna att jag är förberedd på att tävla. Jag skall då inte vara tveksam på om jag behöver göra något mer, utan jag är så pass förberedd som jag kan vara.

Tävlingsperiod

Under denna period tränar jag mest underhållande träning. Det betyder att jag tränar för att bibehålla min form men samtidigt ger kroppen så mycket vila att jag är fräsch inför tävlingarna som jag skall genomföra.

Under denna period går jag tillbaka till att enbart träna aerobt igen för att inte slita på kroppen.

Viloperiod

Äntligen brukar många säga. En del tycker att vila är inget att ha. Vilan är faktiskt viktigare än många tror och skall vara en lika naturlig del som de andra träningsperioderna. En del väljer ibland bort vilan för att man tycker att man inte har presterat som man har tänkt under den gångna säsongen. Detta brukar ofta vara ett stort misstag då vilan inte enbart är till för att vila fysiskt utan minst lika mycket att kunna vila mentalt och kunna fokusera på något annat än tävlingar och träning. Viktigt att lyssna på kroppen och känna av hur mycket man behöver vila. Själv tycker jag att ca två veckor är lagom.

Som jag har beskrivit ovan kan man dela upp sitt träningsår. Man kan självklart göra på andra sätt, det viktigaste är att man hittar ett system som passar för en själv och att man följer den metod man har valt.

Om man följer den väg som jag förespråkar är vi just nu inne i bytet mellan grundträning och tävlingsförberedande träning. Det betyder att vi nu skall träna lite annorlunda med mer anaeroba intervaller och mindre mängd. Samtidigt börjar tävlingarna nu och de passar ypperligt som hjälp att hitta rätt rent tekniskt och taktiskt. Det är som jag tidigare skrivit viktigt att man försöker hitta rätt nu för det funkar inte att stå på startlinjen på 10-mila och fundera på vilken taktik jag skall ha eller vilken teknik jag skall använda mig av. Detta måste man ha bestämt tidigare.

Nu har jag pratat mycket om träning och tävlingarna står för dörren, ta vara på de kommande tävlingarna och använd dem till att hitta rätt tekniskt, taktisk och mentalt och gå inte i samma fälla som man brukar, det vill säga gör på samma sätt som man alltid har gjort. Då förändrar man ingenting utan man gör om samma misstag igen.

I nästa månadsbrev kommer jag att fortsätta beskriva hur min träningsfilosofi är upplagd.

Vi syns och hörs

/Martin