

OK Orions vrtvlingar

OK Orions vrtvlingar kommer i r att avgöras på klassiska marker där terrängen ställer höga krav både tekniskt men även fysiskt. Området är något av det mest tekniska man kan hitta i Blekinge med mycket öppna berghällar och smskuren terräng. På lördagens medeldistans r terrängen lite mer kuperad och hr gäller det verkligen att hålla tungan rtt i mun. Små höjdområden be vuxna med enbuskar och tall där det gäller att verkligen titta en extra gång på kartan för att hitta det bästa vägvalet. Det gäller också att springa med handbromsen i hela tiden och hålla en hög koncentration genom hela loppet. Skulle man mot förmodan missa gäller det att snabbt komma över det och inte ge upp. Jag tror ingen kommer att springa hela sin bana utan att missa någonting, så allt kan hända och tävlingen är inte avgjord fr man har passerat mållinjen.

På söndagens långdistans som också r ultralng-DM fr Blekinge bjuder på mer flack orientering i det klassiska frskesjreservatet. När det handlar om ultralng som är en väldigt speciell tävlingsform med banlngder som vida överstiger vad man r van vid, r det viktigt att man hushåller med krafter samtidigt som man minimerar misstagen. Börjar man missa på en ultralngdistans känns banan genast mycket längre än tidigare. Området r som jag sa betydligt flackare men svårigheten är densamma med mycket öppna hllmarker och diffusa sankmarker mellan. Skillnaden mellan att hitta fina strk uppe på hllmarkerna eller att få strk mellan r stora och man kan tjäna mycket tid på att hitta bra strk. På en sträcka kan man springa med ett par hundra meters mellanrum men tiden kan skilja mycket. Det r alltså viktigt att man verkligen försöker hitta rätt stråk och samtidigt lura ut vägval som både r tidssparande och energisparande. Samma inställning som på dagen innan gäller, skulle man missa i början skall man inte misströsta utan fortsätta att kämpa, terrängens karaktär gr att det r svår orientering hela vägen in i mål.

Pulserad träning och superkompensation som formtoppning

I mitt förra månadsblad beskrev jag hur man kan lägga upp sin träning i olika perioder, så kallad periodiserad träning. I detta månadsblad skall beskriva en annan modell som kallas för pulserad träning eller blocktrning. Vilken metod man väljer att använda är helt individuellt och det gäller att man testar sig fram för att hitta just sin metod. Viktigt att komma ihåg är att man inte skall testa olika metoder under samma säsong, utan det är viktigt att man fullföljer hela säsongen med samma upplägg. Skulle man sedan vilja testa en annan metod kan man prova den under nästkommande säsong. Hur funkar då pulserad träning.

Pulserad träning kan se lite olika ut men sammantaget lägger man upp träning i block med en lugn startperiod, stegrande period och hrdperiod. Man brukar lägga upp träningen i block om tre-fyra veckor där varje vecka r en träningsintensitet. Exempelvis kan det se ut så hr under grundtrningen.

Vecka 1.

Måndag: vila
Tisdag: Intervaller (effektiv tid 15min)
Onsdag: distans 60 min
Torsdag: Nattcup mellanbanan
Fredag: Intervaller (effektiv tid 15min)
Lördag: vila
Söndag: Distans 60 min

Vecka 2.

Måndag: vila
Tisdag: intervaller (effektiv tid 18min)
Onsdag: Distans 80 min
Torsdag: nattcup långa banan
Fredag: intervaller (effektiv tid 18min)
Lördag: Distans 60 min
Söndag: Distans 80 min

Vecka 3.

Måndag: vila
Tisdag: intervaller (effektiv tid 21 min)
Onsdag: distans 100min + styrka
Torsdag: nattcup långa banan
Fredag: intervaller (effektiv tid 21 min)
Lördag: distans 60 min
Söndag: Tröskelträning 35 min

Vecka 4.

Måndag: distans 60 min
Tisdag: intervaller (effektiv tid 24 min)
Onsdag: distans 120 min + styrka
Torsdag: nattcup
Fredag: intervaller (effektiv tid 24 min)
Lördag: distans 80 min
Söndag: Tröskelträning 45 min

Efter sista veckan som är den hårdaste börjar man sedan om med den lättaste veckan där man naturligt får återhämtning genom att intensiteten och mängden inte är lika hård. Själv har jag provat båda metoderna och känner att båda passar mig bra. Nackdelen med pulseringsmetoden är att man lätt kan komma av sig om man skulle bli sjuk eller liknande och inte kan fullfölja planen.

Formtoppning

När det handlar om formtoppning finns det lika många metoder som det finns utövare som använder sig av dem. Formtoppning är därför mycket individuellt men jag skall här förklara en metod som används ganska mycket som kallas för **superkompensation**. Denna metod bygger på att man genom att träna ner sig ett par veckor innan viktig tävling och sedan lättar på träningen ca en vecka innan uppnår en högre effekt än tidigare. Jag skall här ge ett exempel.

Jag har som mål att lyckas på SM långdistans i september. Jag har tränat bra och min fysiska form är stabil och genom min testrunda får jag indikation på att jag ligger på samma resultat som tidigare. Tre veckor innan SM lägger jag in två veckor av hård träning där den första veckan är hårdast. Jag blir ganska snart sliten och skulle jag genomfört ett testlopp under denna perioden skulle resultatet varit minst 1 – 1 ½ minut sämre än innan. När mina två veckor av hård träning är över övergår jag till att vila mycket i början av tredje veckan. Musklerna får nu chansen att återhämta sig och på torsdagen springer jag ett kortare testlopp på ny rekordtid. Under helgen SM har jag sedan en förhöjd fysisk form som direkt efter ett par dagar försvinner.

Det jag beskrivit ovan är som sagt en metod man kan använda sig av som formtoppning. En annan del av formtoppning som många kan känna är svårt är hur man skall göra dagarna eller dagen innan viktig tävling. Många har lärt sig att man skall vila dagen innan tävling för att vara fräsch. Självt mår jag och många andra mycket dåligt av det. Om jag vilar dagen innan en viktig tävling har jag svårt att känna igen kroppen under tävlingen och resultaten uteblir. För att komma underfund med detta problem har jag valt att vila två dagar innan tävling och sedan dagen innan tävling lägga in ett kortare intervallpass med stegringslopp. Passet får inte vara för hårt eller långt så att det sliter men så pass hög hastighet så att jag aktiverar musklerna. Om någon känner igen sig i detta problem, testa gärna att lägga in ett kortare pass med lätta intervaller eller liknade dagen innan tävling.

Det var allt för denna gången

Kör hårt i skogen

/Martin