

## Träningsupport inför hinderlopp



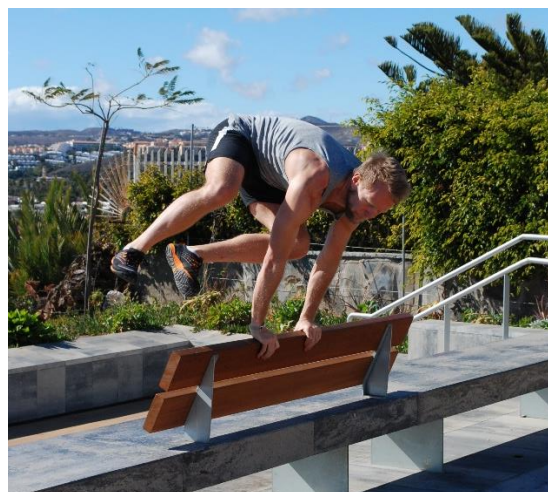
### Utveckla kondition och uthållighet inför hinderlopp som THOUGEST eller liknade.

Ett terränglopp med olika hinder såsom TOUGHEST har blivit allt mer vanligt förekommande och är ett alternativ för de som önskar en annorlunda utmaning. I dessa typer av lopp får du utnyttja både fysiska och mentala förmågor. Fysiskt kommer din explosivitet, snabbhet, styrka, rörlighet och kondition att utmanas. Din mentala styrka sätts på prov vid utmanande hinder i kombination med förmågan att tåla och hantera den smygande tröttheten!

### Vi blir bra på det vi tränar!

I träningsupporten får du vägledning och förslag på upplägg inför ett terränglopp där hinder längs vägen förekommer. Eftersom det är en utmaning som sätter alla dina fysiska kvaliteter på prov är det en fördel om detta även avspeglar sig i din träning. Ett utav grundprinciperna för träning är att *"vi blir bra på det vi tränar"*, vilket betyder att om det är löpning som vi vill bli bra på så bör största delen av träningen innebära löpning. I ett terränglopp med löpning mellan ett antal hinder är det såklart en fördel att ha god kondition och uthållighet men eftersom varje hinder innebär att du avbryts i din löptrytm och måste ändra rörelse och arbeta annorlunda utmanas kroppen ytterligare. En annorlunda trötthetskänsla kan upplevas som påverkar både din förmåga att springa och att skapa energi till musklerna.

Lösningen är att träningen förutom kondition och uthållighet innehåller rörelsemoment som liknar de hinder som du kommer att möta.



En del träningsanläggningar har idag pass med inslag liknade hinderbana.

Gruppträningsformer med inslag av styrka i kombination med kondition kan vara bra komplement för att vänja kroppen vid hinderliknade moment.

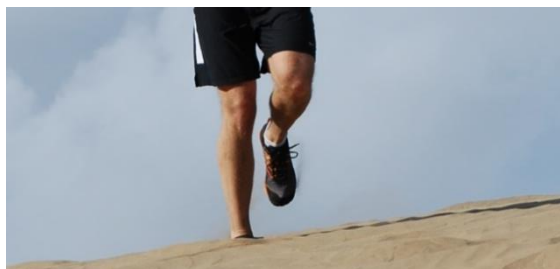
### Satsa på grunden!

Vid TOUGHEST 2014 genomförde drygt 3200 personer det 8 km långa loppet. Majoriteten, cirka 2500 av dem genomförde loppet på mellan 1 – 1,5 timma. Rent fysiologiskt betyder det att ett terränglopp kräver mer av din uthållighet än din förmåga att springa snabbt. Detta kan man tänka på i träningen.

## Öka din kondition och uthållighet

Supporten ger dig framförallt förslag på hur du kan utveckla din kondition och uthållighet men även tips på hur du kan lägga in träningsmoment för att hantera hinder så bra som möjligt.

Det riktar sig till dig som har som mål att genomföra ett terränglopp liknande TOUGHEST och du skattar dig själv som ovan till van motionär samt tränar relativt regelbundet. Målet är att du med hjälp av programmet med god marginal kan springa minst 8 km eller kunna hålla igång i 1-1,5 timma.



Det finns två programförslag. Oavsett vilket du väljer bygger de på samma princip, att långsamt öka på träningen så att muskler, leder och senor kan anpassa sig efter den nya belastningen. Detta är grunden i all träning. För optimal utveckling krävs en balans mellan belastning (träning) och vila. Är belastningen för hög, du stegrar t.ex. träningen för snabbt, hinner inte kroppen bygga upp sig och det finns risk för både skador och att du känner dig trött och orkeslös. Stegrar du däremot inte träningen alls utan springer samma runda varje vecka utan någon variation så anpassar sig kroppen efter det, du stagnerar då i din utveckling.

Förutom att båda programmen ger dig möjligheten att förbättra uthålligheten inför loppet finns det beskrivet specifika träningsinslag, STekpass som utvecklar din styrka och teknik.

Båda programmen är uppdelade i två perioder, en basperiod där målet är att metodiskt bygga upp kondition och uthållighet så att du kan springa minst 8 km i ett kontinuerligt, stabilt tempo motsvarande något ansträngande. Dagen efter bör du inte känna av passet nämnvärt, ingen träningsvärk! Den andra perioden syftar till att bibehålla och vässa formen fram till tävlingsdagen.

## Träna långsiktigt - Guldläge för utveckling

Programmen sträcker sig över sammanlagt 32 veckor vilket ger dig fantastiska möjligheter till utveckling. Det finns många studier som visar att konditionen för en ovan löpare kan öka med 50 % under mycket kortare tid än 32 veckor, så här har du guldläge!



Mycket kan hända på vägen och det kanske inte alltid är möjligt att följa upplägget till punkt och pricka. Använd programmet som en utgångspunkt och plattform för din träning. Ibland kan du behöva anpassa det efter situationen som råder. Mitt råd är dock att du strävar efter att hålla en regelbundenhet i din träning. Det är bättre att du kommer ut och springer i 30 minuter än inte alls även om schemat säger 50 minuter.

## Lycka till med träningen!

Andreas och Anette  
[andreas@vitalsupport.se](mailto:andreas@vitalsupport.se)  
[www.vitalsupport.se](http://www.vitalsupport.se)



Har du frågor om upplägget eller kanske önskar Träningsupport kan du kontakta oss via hemsidan.

## Programupplägg 1 – För dig som är vill komma igång med löpning!

Programmet passar dig som har ingen eller mycket liten erfarenhet av löpning eller precis börjat träna regelbundet 1-2 gånger i veckan. Du är lite osäker på din löpkapacitet men anser att du kan jogga kontinuerligt 2-3 km, cirka 15-20 minuter. Du har möjlighet att träna 2-3 dagar/vecka.

### Innan du börjar:

- D 15 står för 15 minuters distanslöpning, STeK står för Styrka-Teknik-Kondition.
- STeKpassen körs utifrån tycke och smak, på en träningsanläggning, som gruppträning eller utomhus. Mer tips och råd om STeKpassen kan du läsa om längre fram. Som bas är ett STeKpass inlagt per vecka men kan utökas till flera om du känner att det passar dig.
- Utöver veckans STeK-pass genomförs 1-2 löppass. Jämna veckor kör du 2 löppass och udda veckor 1.
- Vid udda veckor finns ett extrapass (pass 4) inlagt som kan läggas till om man önskar.
- Sträva efter att sprida ut passen över veckan så mycket som möjligt.
- Intensiteten på distanspassen bör ligga på en ansträngning som motsvarar något ansträngande, "samtalstempo".
- Under de först veckorna kan det vara lämpligt att lägga in perioder av rask promenad. Dessa minskar du succesivt efterhand.
- När du kommer upp i pass på över 40 minuter kan du vara lite mer uppmärksam på hur du upplever tröttheten. Det är aldrig meningen att ett distanspass skall innebära mycket stor trötthet. Dagen efter bör du känna dig ok. Tvinga dig inte till att springa hela tiden om du känner dig trött utan lägg in gångsträckor om så behövs. För uthålligheten är det mer betydelsefullt med tiden än hur fort man springer.
- Efter 22 veckor har du succesivt ökat din mängdträning och det kan vara lämpligt att genomföra ett testlopp på 8 km. Sträva efter att springa i ett jämnt tempo. Du behöver inte springa så fort du kan utan försök att hålla kontrollerad fart som upplevs ansträngande men ändå stabilt. Tiden kan vara intressant att mäta men det viktigaste är kanske att känna efter hur du upplevde sträckan och hur det känns efteråt, både direkt och dagen efter. Finns det mer att ge och kändes det ok i benen dagen efter så har du med all säkerhet både utvecklat din kondition och uthållighet.
- En variant av testlopp kan vara att du lägger in STeKövningar var 5:e minut. Du får då möjlighet att känna av både löpsträckan och hur hinderliknade moment känns.
- Du kan välja att följa programmet som det är men du kan även utifrån dina individuella förutsättningar börja längre fram i programmet. Längst till höger i programmet ser du den totala veckovolymen i minuter. Om du t.ex. springer cirka 40 minuter varje vecka kan det vara lämpligt att börja från vecka 5. Följ programmet därifrån och när du sedan kommer till träningsvecka 29 kan du gå över till program 2 och börja från träningsvecka 12. Var uppmärksam på att detta program föreslår 2-3 löppass per vecka. Anpassa det därför utifrån dig själv. Pass fyra kan t.ex. genomföras som rask promenad. Två veckor innan tävlingsdagen trappas mängden ner, följ programmet från träningsvecka 30.

## Programupplägg 1 – För dig som är vill komma igång med löpning!

Antal trän. veckor	Egen vecko. not.	pass 1 (min)	pass 2	pass 3 (min)	pass 4 (min)	Kommentar och tips	Total volym (min) p1+p3 (+p4)
1		D 15	STeK	D 15		Gå-Spring-Gå efter egen känsla	30
2		D 20	STeK		D 15	Gå-Spring-Gå , pass 4	20 (35)
3		D 20	STeK	D 15		Minska gångsträckan succesivt	35
4		D 25	STeK		D 15	Mät sträckan på 25 min gång/löpn	25 (40)
5		D 25	STeK	D 20			45
6		D 30	STeK		D 20	Sträva efter att springa hela sträckan	30 (50)
7		D 30	STeK	D 20			50
8		D 35	STeK		D 20		35 (55)
9		D 35	STeK	D 25		Mät sträckan på 25 min gång/löpn	60
10		D 40	STeK		D 20	Känn efter! Du har nu fördubblat din löptid! Lägg ev. in gångsträckor	40 (60)
11		D 30	STeK	D 30		Något mindre veckovolym, ingen ökning	60
12		D 35	STeK		D 30	Härifrån succesiv ökning av veckovolymen	35 (65)
13		D 35	STeK	D 30			65
14		D 40	STeK		D 30		40 (70)
15		D 40	STeK	D 35		Mät sträckan på 35 min löpn	75
16		D 45	STeK		D 30	Var uppmärksam vid pass 1, längsta passet hittills	45 (75)
17		D 45	STeK	D 40			85
18		D 50	STeK		D 30	Härifrån: pass 1 börjar bli långa, var uppmärksam, lägg ev in gångsträckor	50 (80)
19		D 50	STeK	D 45			95
20		D 55	STeK		D 30		55 (85)
21		D 55	STeK	D 30			85
22		D 60	STeK		D 30		60 (90)
23		Test 8km	STeK	D 20		Spring 8km i jämnt tempo som känns något ansträngande men ändå kontrollerat.	
24		D 50	STeK		D 30	Lättare vecka med mindre volym	50 (80)
25		D 50	STeK	D 40		Härifrån: Succesiv ökning på veckovolym	90
26		D 60	STeK		D 30	Pass 1: var uppmärksam lägg ev. in gångsträckor om det behövs.	60 (90)
27		D 50	STeK	D 50			100
28		D 60	STeK		D 30		60 (90)
29		D 60	STeK	D 50		Gå ev. över till program 2 om du hoppat in senare i programmet.	110
30		D 50	STeK		D 30	Lättare vecka, Formtoppning	50 (90)
31		D 30	STeK	D 30		Lättare vecka, Ladda, Ladda	60
32		D 20	STeK			<b>TÄVLINGSDAG!</b>	

## Programupplägg 2 – För dig som tränat löpning en tid

Detta program passar dig som under en tid tillbaka regelbundet tränat löpning eller annan konditionsinriktad aktivitet. Du upplever dig ha en kapacitet att springa i 20-30 minuter i en kontrollerad jämn fart utan att det leder till allt för stor trötthet direkt efter eller dagen efter.

Du har möjlighet att träna 2-4 dagar/vecka.

### Innan du börjar

- D 30 står för 30 minuters distanslöpning, STeK står för Styrka-Teknik-Kondition.
- STeKpassen körs utifrån tycke och smak, på en träningsanläggning, som gruppträning eller utomhus. Mer tips och råd om STeKpassen kan du läsa om längre fram. Som bas är ett STeKpass inlagt per vecka men kan utökas till flera om du känner att det passar dig.
- Utöver veckans STeKpass genomför du 3 löppass. De tredje löppasset (pass 4 i schemat) kan även genomföras som rask promenad om du känner att det blir för mycket löpning.
- Tempot bör vara jämnt och kontrollerat och upplevas något ansträngande, "samtalstempo"
- Under de först veckorna kan det beroende på löpvana vara lämpligt att lägga in perioder av rask promenad. Dessa minskar du succesivt efterhand.
- När du kommer upp i pass på runt 50 minuter kan du vara lite mer uppmärksam på hur du upplever tröttheten. Det är aldrig meningen att ett distanspass skall innebära mycket stor trötthet. Dagen efter bör du känna dig ok. Tvinga dig inte till att springa hela tiden om du känner dig trött utan lägg in gångsträckor om så behövs. För uthålligheten är det mer betydelsefullt med tiden än hur fort du springer.
- Efter 22 veckor har du succesivt ökat din mängdträning och det kan vara lämpligt att genomföra ett testlopp på 8 km. Sträva efter att springa i ett jämnt tempo. Du behöver inte springa så fort du kan utan försök att hålla kontrollerad fart som upplevs ansträngande men ändå stabilt. Tiden kan vara intressant att mäta men det viktigaste är kanske att känna efter hur du upplevde sträckan och hur det känns efteråt, både direkt och dagen efter. Finns det mer att ge och kändes det ok i benen dagen efter så har du med all säkerhet både förbättrat din kondition och uthållighet.
- En variant av testlopp kan vara att du lägger in STeKövningar var 5:e minut. Du får då möjlighet att känna av både löpsträckan och hur hinderliknade moment känns.
- Du kan välja att följa programmet som det är men du kan även utifrån dina individuella förutsättningar börja längre fram i programmet. Längst till höger i programmet ser du den totala veckovolymen i minuter. Om du idag t.ex. springer cirka 90 minuter varje vecka fördelat på 2-3 pass kan det vara lämpligt att börja från träningsvecka 10. Följ programmet därifrån. Detta innebär att när du kommer till träningsvecka 29 har du 9 veckor kvar till tävlingsdagen. Har du följt programmet innebär det att du arbetat dig upp till en veckovolym på runt 140 minuter fördelat på 3 pass och med ett längsta pass på 75 minuter. Här kan du välja att ligga kvar på samma veckovolym men variera de tre passen något. Vill du öka mängden kan du fokusera på det längsta passet och öka det med 5 minuter per vecka till du är uppe i 90 minuter. Där kan du stanna.



## Programupplägg 2 – För dig som tränat löpning en tid

Antal trän. veckor	Egen vecko. not.	pass 1 (min)	pass 2	pass 3 (min)	pass 4 (min)	Kommentar och tips	Total volym p1+p3+p4 (min)
1		D 25	STeK	D 20	D 20	Pass 4 kan även vara promenader på 20-30 minuter	65
2		D 30	STeK	D 20	D 20		70
3		D 35	STeK	D 20	D 20		75
4		D 30	STeK	D 25	D 20		75
5		D 35	STeK	D 25	D 20		80
6		D 40	STeK	D 25	D 20		85
7		D 35	STeK	D 30	D 20		85
8		D 40	STeK	D 30	D 20		90
9		D 45	STeK	D 30	D 20		95
10		D 40	STeK	D 30	D 20		90
11		D 45	STeK	D 35	D 20		100
12		D 50	STeK	D 35	D 20	Var uppmärksam på hur kroppen känns efter volymökningen	105
13		D 45	STeK	D 35	D 20		100
14		D 50	STeK	D 35	D 25	Härifrån: pass 1 börjar bli långa, var uppmärksam, ev. gångsträckor	110
15		D 55	STeK	D 35	D 30	Pass 4: Känn efter, alt promenad vid behov	120
16		D 50	STeK	D 35	D 20		100
17		D 55	STeK	D 40	D 25		120
18		D 60	STeK	D 40	D 30		130
19		D 55	STeK	D 40	D 30		125
20		D 60	STeK	D 45	D 30	Var uppmärksam på volymökningen	135
21		D 65	STeK	D 40	D 30		135
22		D 60	STeK	D 40	D 30		130
23		Test 8km	STeK	D 30		Spring 8km i jämnt tempo som känns något ansträngande men ändå kontrollerat	
24		D 45	STeK	D 30	D 20	Lättare vecka med mindre volym	95
25		D 50	STeK	D 40	D 30	Härifrån: Succesiv ökning på veckovolym	120
26		D 60	STeK	D 40	D 30	Alt. till volymök: kör samma som veckan innan ända fram till v. 30.	130
27		D 70	STeK	D 45	D 30		145
28		D 60	STeK	D 45	D 20	Något lättare vecka, minskad volym	125
29		D 75	STeK	D 45	D 20		140
30		D 50	STeK	D 30	D 20	Lättare vecka , Formtoppning!!	100
31		D 40	STeK	D 30		Lättare vecka, Ladda, Ladda	70
32		D 20	STeK			<b>TÄVLINGSDAG!</b>	

## STeKpassen

Syftet med dessa pass är att utveckla styrka, kondition och teknik för att så bra som möjligt kunna hantera hinder längs banan.

De mest optimala är kanske att träna styrka på en träningsanläggning där utbudet av redskap är stort. I och med utveckling av Crossfit, terränglöpning och utomhusträning i olika former erbjuder fler och fler anläggningar numera träningsmöjligheter som innebär att du utmanar dig själv med kroppsvikten som belastning, liknade de du möter i ett hinderlopp. Förutom allmän styrka för hela kroppen bör du som sagt lägga in inslag som innehåller tekniska moment och är kroppsbelastande.

Alla de förslagna övningarna nedan utmanar kroppen som helhet. Bålen och skuldra involveras i samtliga övningar på ett sätt som

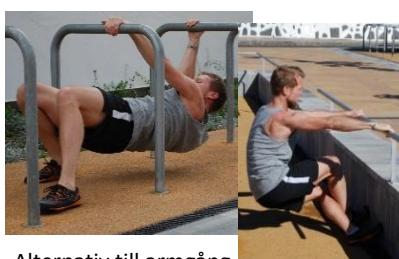
gör att både stabilitet och styrka utvecklas. Kroppen får även möjlighet att utveckla motorik och koordination, förmågor som innebär att du blir mer energieffektiv och därmed spar på krafterna.

Är träningsanläggningen inte ett alternativ för dig finns det andra möjligheter. Har du ett utomhusgym i din närhet hittar du ofta de redskap som du behöver men i annat fall kan du behöva "assistans" av den omgivande miljön och/eller modifiera övningarna något. På lekplatser kan man hitta många fantastiska möjligheter.

Gör en egen runda med stationer/hinder som kan bli veckans Stekpass. Inled med 20-30 minuter, öka sedan på efter hand upp till runt 60 minuter.



Balanslöpning och balansgång



Alternativ till armgång



Hoppsekvenser



Chins eller

chinsliknande övningar



Mountain Climbers och ålning



Räckgång; vanlig och modifierad



Kombinera olika övningar