

Så fixar du motionsloppet!

Å-loppet i Eskilstuna, Våruset, Göteborgsvarvet eller kanske Vätternrundan. Vi är många som har anmält oss till ett motionslopp i vår eller i sommar. Här berättar experten hur man förbereder sig för att kunna gå i mål med bravur.

För varje år som går tycks trycket på de stora motionsloppen bli allt större. De fulltecknas blixtsnabbt, och den som vill få tag på en startplats måste hänga på låset. En stor anledning till att motionsloppsfebern breder ut sig är förstås att vi vet hur viktig fysisk motion är för vår hälsa. Och att anmäla sig gör susen för träningsmotivationen. För vem vill stå där på själva tävlingsdagen och känna sig helt oförberedd när startskottet går?

PETRA KINDLUND, som driver löpargruppen Runacademy, berättar hur man lägger upp sin träning. Hon coachar främst löpare, men hennes råd kan appliceras på i stort sätt alla former av motionslopp.

– En klassiker är att man kommer på några veckor före loppet att ”hoppсан, nu måste jag börja träna”. Och då ger sig ut och hettspringer. Men det är inte alls att rekommendera, då bryts bara kroppen ned och man riskerar att skada sig, säger hon.

Petra Kindlund menar att det är regelbunden träning under en längre tid som gör att kroppen kan tillgodogöra sig den. Hellre färre pass i veckan under flera månader, än varje dag månaden före.

TRÄNINGEN INFÖR ett lopp brukar delas in i tre faser. Hösten och vintern är grundträningens tid. Det är då man bygger upp kroppen med lättare distanspass och styrketräning – allt för att den ska ha en bra grund att stå på när det är dags att köra hårdare framåt vårkanten. Tre månader före loppet börjar den andra fasen –

Se till att ha väl insprungna skor på loppet. Annars är det lätt hänt att få skavsår.

FOTO: HURST PHOTO/SHUTTERSTOCK.COM



den tävlingsförberedande. Då varvas längre pass i ”prattempo” med tuffa intervaller. Tanken är att få mängdträning inför loppet genom långpassen samtidigt som det finns energi kvar till att köra på maximalt under intervallerna. Det är de senare som verkligen ökar syreupptagningsförmågan och konditionen. På schemat kan det också ingå lite lätta jogg- och så kallade tröskelpass, då man tränar hårt men inte fullt lika intensivt som på intervallpassen.

– Variation är nyckelordet för att bli snabbare. Kör du samma runda i samma tempo, dag efter dag, då sker ingen utveckling, säger Petra Kindlund.

FAKTA

PETRA KINDLUND

Ålder: 29 år.

Gör: Driver Runacademy, där hon coachar alla typer av löpare. Petra är utbildad löpcoach, personlig tränare och nutritionist.

Meriter: Bland annat ett flertal SM-medaljer i medeldistans, kom tvåa på Lidingöloppet i damklassen 2011.



Petra Kindlund är löpcoach på Runacademy.

FOTO: PRIVAT

Sista månaden före själva loppet börjar fas tre, den som kallas formtoppning. Då ska kroppen få chans att återhämta sig inför loppet – utan att tappa löptempo.

Det sker genom att korta ned på långpassen och satsa mer på tuffa intervaller. När det bara är en vecka kvar till tävlingsdagen handlar allt om uppladdning.

Då gäller det att äta bra och ofta, man ska gärna stoppa i sig några extra mellanmål med betoning på kolhydrater.

Och inte minst ta en paus från träningen.

– Man kan jogga lite lätt om man vill dagen före för att få igång kroppen. Men musklerna behöver vila för att klara den stora påfrestning som ett längre motionslopp innebär, säger Petra Kindlund. (TT)

Minna Tunberger

NÅGRA AV VÅRENS OCH SOMMARENS MOTIONSLOPP

■ Våruset

Distans: 5 kilometer.

När: Malmö 5 maj, Halmstad 6 maj, Växjö 7 maj, Jönköping 8 maj, Göteborg 12 maj, Vänersborg 13 maj, Karlstad 14 maj, Norrköping 15 maj, Uppsala 19 maj, Gävle 20 maj, Västerås 21 maj, Örebro 22 maj, Stockholm 26 och 27 maj, Luleå 2 juni, Umeå 3 juni, Sundsvall 4 juni, Östersund 9 juni.
www.varruset.se

■ Göteborgsvarvet

Distans: 21,1 kilometer.

När: 17 maj.

www.goteborgsvarvet.com

■ Stockholm Marathon

Distans: 42,2 kilometer

När: 31 maj

www.stockholmrunmarathon.se

■ Å-loppet Eskilstuna

Distans: Kvartsmara (10 549 meter).

När: 14 juni.

www.a-loppet.se

■ Åre extreme challenge

Distans: En endagstävling med padd-

ling: 25 kilometer, bergslöping: 15 kilometer och mountainbike: 32 kilometer.

När: 28 juni.

www.areextremechallenge.se

■ BAMM, Björleden arctic mountain marathon

Distans: 30 kilometer, 50 kilometer eller 70 kilometer fördelat på två

dagar i fjällvärlden. De som tävlar i klass 50 och 70 bär själva med sig utrustning för att klara två dagar och en natt på fjället. Man tävlar parvis.

När: 15-16 augusti.

www.bamm.nu

■ Ironman Kalmar

Distans: Ett långdistanstriathlon som tidigare gick under namnet Kalmar triathlon. Simning: 3,8 kilometer, cykling: 180 kilometer och 42,2 kilometer löpning, allt i ett sträck. Totalt får deltagarna hålla på i 16 timmar.

När: 16 augusti.

www.ironmankalmar.com

■ Midnattsloppet

Distans: 10 kilometer genom city.

När: Stockholm 16 augusti, Göteborg 23 augusti, Malmö 6 september.

www.midnattsloppet.com