

Skapa ditt träningsprogram

Nu är det dags för dig att skapa ett träningsprogram. Det är viktigt att du utgår ifrån dig själv, vad du vill träna, vad du tror på för sorts träning och hur mycket du vill träna. Svara på frågorna och sätt ihop dem till ett program.

När du sätter ihop ett träningsprogram är det bra att köra ett rullande schema. Hur många veckor du ska rulla på beror på din vardag, hur många pass du kör i veckan men också vilken typ av träning du vill få in. Du kan göra en planering för samtliga dagar fram till tävlingen, men var öppen för att förändra den om det uppstår saker.

Jag rekommenderar att du planerar hur många dagar du ska träna per vecka och vilka typer av pass du ska köra. Det är inte så noga vilka exakta dagar det blir.

Typer av pass som kan (bör) vara med

- **Styrketräning** (ex. gym, gruppträning, cirkel- och funktionellträning). *Syfte: Bli starkare, får kroppen att hålla bättre, du kommer snabbare i form, du förbränner mer fett (även när du inte tränar) Dessutom: dina kostvanor förbättras, du hanterar stress bättre,*
- **Högintensiv träning** (ex. Sprint, spinning, gruppträning, intervaller, HIIT, tabata). *Syfte: förbättrar syreupptagningsförmågan, konditionen, styrkan och fungerar fettförbrännande.*
- **Långpass/LSD (long slow distance)/lågintensiv träning** (ex. promenader, cykelturer, lätta löppass, längdskidor). *Syfte: bygga specifik uthållighet och förbättra kroppens hållfasthet i skelett, senor och leder. Dessutom lär du kroppen utnyttja fett som bränsle*
- **Teknikträning** (ex. simträning, löpskolning) *Syfte: Minskar den energi som går åt för att ta dig framåt.*
- **Smidighetsträning** (ex. stretch, yoga) *Syfte: Öka rörligheten i muskler & leder, minska skaderisken.*
- **Mental träning** (ex. mindfulness, meditation, yoga) *Syfte: Hitta lugn, balans, harmoni, välmående, bli 10% lyckligare (minst).*
- **Grenspecifik träning** (Simning, cykel, löpning, triathlon, duathlon) *Syfte: Man blir bra på det man tränar. Vänjer kroppen med de grenar som ingår i tävlingen. Dessutom: Bättre hjärthälsa, ökad ämnesomsättning, bättre hormonell hälsa,*
- **Vardagsmotion** (ej på träningsprogrammet) *Syfte: förbättra hälsa och välmående både fysiskt och psykiskt.*

Vad behöver du träna?

Det här är egentligen inte kärnfysik. Det du behöver göra är att träna och att göra det regelbundet samt hålla kontinuitet. För att förbättra din hälsa och din prestationsförmåga så krävs det långsiktigt tänk. Se till att du tränar de pass du har bestämt dig för och låt inga ursäkter komma i vägen. Har du problem med skador så kan du träna andra kroppsdelar, är du sjuk så kan du röra på dig med en lätt promenad. Det viktiga är att hitta bra vanor och hålla dem.

Grundregeln är: Träna det du tycker om, så blir det av! Det viktigaste är ATT du tränar.

En vecka bör minst innehålla

(3 dagar/vecka)

- Ett Högintensivt pass
- Ett styrkepass
- Ett grenspecifikt pass
- (Få in smidighets- & teknikträning i samband med något annat pass. Försök avsätta tid för både mental träning & vardagsmotion utanför programmet).

Styrka först, mängd sen, grenspecifikt sist

När du kommer igång med träningen kan det vara bra att lägga mycket tid på styrketräning. Styrketräning är all sorts träning där du tränar dina muskler och blir starkare. Det behöver absolut inte göras på ett gym, utan kan lika gärna göras med kroppen som vikt i hemmet.

Mängden ska ökas långsamt för att minimera skaderisken genom att förbereda kroppen och dess muskelfästen, leder, ligament etc. på långvarig belastning. Börja med långpass på ca 60-90 minuter och öka med max 10 % i veckan (upp till max 3 h). Det viktiga är att hålla så låg intensitet att du kan prata ostört hela tiden.

Ju närmare tävlingen vi kommer desto mera grenspecifikt vill vi träna. I början spelar det inte så stor roll vilken typ av träning vi utför, vi tränar kroppen bra i vilket fall, men ju närmare tävlingen vi kommer desto mer vill vi träna på triathlon-grenarna. Detta gäller inte simning som bör tränas från början.

Simningen ett undantag

Vill du lära dig simma frisim så är det viktigt att nöta teknik från början. Simning är till 90 % en teknikkren där dålig teknik aldrig kan övervinnas av bra kondition. För att lyckas med simningen så krävs kontinuitet och jag rekommenderar minst ett pass i veckan men gärna två & tre i perioder också. Simma korta längder med mycket vila för att hitta rätt teknik. Bygg på längden först när tekniken sitter.

Svara på följande frågor

Hur många pass i veckan ska du träna (min & max, kan variera från vecka till vecka)?

Vilken typ av träning fungerar för dig? (vad tycker du är kul, vad passar i din vardag, har du skador)

Vad tycker du om att träna?

Vad vill du åstadkomma med din träning?

OBS! Gör det inte för svårt och krångla inte till det - KISS

Sätt ihop ett eget träningsprogram

Nu är det dags för dig att sätta ihop ett eget träningsprogram. Gör det enkelt för dig och anpassa det efter dina förutsättningar.

Exempel på träningsprogram

Ojämn vecka

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Högintensivt	Grenspecifikt	Styrketräning	Långpass

Jämn vecka

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Styrketräning	Grenspecifikt	Teknikträning	Högintensivt

Exempel 2 (rullande 2 veckor)

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Triathlonutmaningen (styrka)	Sprint	Simning	Långpass

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4
Triathlonutmaningen (löpning)	Styrka gym	Simning	Tabata

Få ihop ditt program med Triathlonutmaningen

När du vet hur många pass du ska köra i veckan och vilken typ av träning du vill köra så är det bara att kolla in vad som fylls på i kalendern. Matcha träningspassen med ditt program och få in olika typer av träning. Kom ihåg att ett träningsprogram aldrig ska vara skrivet i sten utan ska kunna anpassas efter dagsform, träningsmöjligheter/träningskompisar & glädje.

Förnya ditt träningsprogram

Allt eftersom träningen flyter på och du kommer igång kan du uppdatera ditt träningsprogram. Bolla gärna dina idéer med en träningskompis eller coach för att stämma av vad andra tänker.

Färdiga träningsprogram

Här nedan länkar jag till några färdiga träningsprogram som ni kan få inspiration av.

Triathlon Sprint - <http://www.funbeat.se/programs/show.aspx?TrainingProgramID=1032>

Triathlon Olympisk - <http://www.funbeat.se/programs/show.aspx?TrainingProgramID=1035>

Beach 2017 - <http://www.mensfitness.com/training/workout-routines/built-for-the-beach-week-1>

Göteborgsvarvet 2017 (mitt) - <http://www.drain.se/tag/traningsupplagg/>

Träningsstimmar 2013 - <http://www.drain.se/wp-content/uploads/2012/08/Tr%C3%A4ning-2013.pdf>

Källa

<http://www.mabra.com/10-bra-anledningar-att-borja-styrketrana/>

<https://www.marathon.se/traning/trana-med-hjartat/lagintensiv-traning>

<http://www.halsosidorna.se/Intensivtraning.htm>

<http://www.jogg.se/Artiklar/Artikel.aspx?id=758>

<http://www.drain.se>