

SÅ PLANERAR DU *din trailsäsong*



bagheera
Fjällmaraton SÄLEN

www.fjallmaratonsalen.se

När du har formulerat din målsättning (se tidigare artikel) och specificerat din kravanalys (se tidigare artikel) inför trailsäsongen är det dags att göra en plan för din träning och tävling. I planeringen utgår du från dina datum då du vill prestera och anpassar därefter innehållet i träningen.

Bland traillöpare finns säkert lika många olika träningsupplägg som individer. De flesta delar dock in året i olika perioder utifrån tävlingar och perioder då du som löpare vill prestera som bäst. Här belyser vi vilka delar och syften som varje period kan innehålla.

GRUNDTRÄNINGSPERIOD

Grundträningssperioden innebär ofta mer träning i lugn fart och lite högre träningsmängd. Fokus ligger på att successivt öka belastningen för att kroppen senare ska klara de påfrestningar den utsätts för under tävlingsperioden. Även om huvuddelen av din träning är löpning är det inom den här perioden fördelaktigt att variera innehållet mycket både vad gäller underlag och träningsform.

Den viktigaste grundträningssperioden ligger för de flesta traillöpare under vinterperioden. Om du har tävlat under våren är det dags att lägga in en ny grundträningssperiod under sommaren. Se då till att åter sänka farten och höja mängden, prioritera in lite långpass i inspirerande miljö får att samla motivation till huvudmålet. Ett tips kan vara att planera in någon träningslägerhelg eller vecka i vacker miljö för att skapa extra motivation och inspiration i din träning.

TÄVLINGSPERIOD

I tävlingsperioden blir det viktigt att släppa lite på träningsmängden och i stället öka

intensiteten i träningen. Se till att vara återhämtad innan, och vila ut ordentligt efter dina lopp. Även om ditt mål är att springa längre lopp kan det vara smart att höja farten på några kortare traillopp på 5-10 km. Innan ett viktigt lopp kan du lägga in en specialträningssperiod där du fokuserar hårt på enskilda pass som blir tävlingslika och ofta mycket grenspecifika.

FORMTOPPNINGSPERIOD

Formtoppningsträningen är väldigt individuell och det gäller här att hitta ett upplägg som du tror på och känner passar dig. Är du osäker på hur du ska komma i form kan det vara bra att börja fylla i en träningsdagbok över tid. Tittar du tillbaka på de tillfällen då du känt dig som allra bäst under året kan du se i dagboken hur du har tränat innan och ta med dig detta inför framtida formtoppning.

ÅTERHÄMTNINGSPERIOD

När du under en längre tid har arbetat mot ett specifikt mål är det viktigt att efteråt låta kroppen återhämta sig såväl fysiskt som mentalt. Under återhämtningssperioden kan det istället vara värdefullt att utvärdera träningen du har genomfört och fundera över hur du går vidare mot kommande utmaningar. "Vad har fungerat bra och vad behöver du förändra för att lyckas ännu bättre i framtiden?" är två frågor du kommer ha stor nytta av om du kan besvara för dig själv.

DIN PLANERING

För att skapa en översikt av ditt träningsår kan du använda den här planeringsnunnan ([klicka här](#)). Vi har även gjort en exempel-snurra ([klicka här](#)) som skulle kunna gälla för dig som har Bagheera Fjällmaraton Sälen som årets huvudmål.