



# Halvmaran

*Medel Program*



## Träningsfysiologi

Det finns många faktorer som påverkar prestationen vid en halvmaraton men en bra kondition är ett måste för ett bra resultat. Kondition kan översättas med syreupptagningsförmåga och betyder helt enkelt hur mycket syre kroppen kan ta upp. Man brukar räkna detta i enheten liter syre per minut eller hur många ml syre kroppen tar upp per kilo kroppsvikt/min. En normaltränad person kan ta upp ca 40 ml syre per kg medan en riktig vältränad person kan ta upp mot 80-90 ml syre.

Fördelen med att kunna ta upp mycket syre är att musklerna behöver syre för att kunna arbeta på ett bra sätt. Vid ett submaximalt arbete som vid en halvmaraton är syreupptagningsförmågan otroligt viktig för musklernas energiproduktion. Räcker inte syret till så går musklerna över till anaerobt arbete, mjölksyra bildas och musklerna blir sura och fungerar sämre. Så vad händer nu vid konditionsträning och hur anpassar sig kroppen till detta? Det är framförallt tre system som påverkas och förbättras.

**Blodet-** I blodet finns det röda blodkroppar som har till uppgift att transportera syret till musklerna. Vid konditionsträning ökar antalet röda blodkroppar och transporten av syre kommer alltså gå lättare ju bättre konditionen är.

**Hjärtat-** Hjärtat pumpar ut blodet till musklerna. Vid konditionsträning ökar hjärtat sin pumpförmåga vilket innebär att det kan pumpa ut mer blod på varje slag. Detta innebär att mer blod och syre kan nå musklerna och därmed ökar musklernas arbetsförmåga.

**Musklerna-** Vid konditionsträning förbättras musklernas förmåga att ta upp syre. Det som händer rent konkret är att fler kapillärer (små blodkärl) och mitokondrier bildas vilket gör att mer syre kan tas till vara på.

Det som också påverkar en persons syreupptagningsförmåga är maxpuls. Till skillnad från ovanstående system så går inte maxpuls att träna upp utan den är högst individuell och sänks med stigande ålder. Man brukar generellt säga att maxpuls är 220 – åldern men som sagt detta är bara en ungefärlig siffra.

Förutom att konditionsträning ger en bättre syreupptagningsförmåga så har träningen andra positiva effekter som t.ex. att förebygga en rad välfärdssjukdomar.

Hur skall man träna på bästa sätt?

Detta är inte lätt att svara på då nyare forskning har visat att det är stor individuell skillnad på vilken träning en person svarar bäst på. Detta beror på att vi har olika genetiska uppsättningar och olika förutsättningar vid träning. Men givetvis finns även många gemensamma nämnare när det gäller optimal träning och det som flesta verkar överens om är att variation i träningen är extremt viktig. En blandning mellan långdistanslöpning, korta och långa intervaller samt styrketräning är viktigt för bra träningsresultat. Att bara springa långt har visat sig vara underlägsen en bra träningsmix dels prestationsmässigt men även när det gäller risken att utveckla skador. Dessutom är det roligare med en variation i träningen och träningsmotivation är en faktor man inte kan underskatta. Det är också viktigt att variera intensiteten i passen. I

vissa pass måste du pressa dig rejält för att stressa kroppen att utveckla sig medan i vissa pass fokuseras mer på återhämtning och rehabilitering.

### Träningsupplägg

Vi kommer att lägga upp ditt program i 4 veckors perioder. Tanken är att du börjar med vecka 1 och slutar med vecka 4. Efter vecka 4 börjar du om med vecka 1. Fortsätt så tills du har en vecka kvar till loppet. Den veckan står speciellt beskriven längre fram i kompendiet. Du har valt ett medel program och det gör att du kommer få ett rätt tufft träningsupplägg. Fyra ggr i veckan skall du träna. Du får själv välja vilka dagar du vill göra detta. Ett tips är att du varje söndag sätter dig ner och planerar din träningsvecka. Försök att sprida ut träningsdagarna så gott det går och försök göra passen i den ordning vi rekommenderar.