

## TEAM STOCKHOLM MARATHON

### Föreläsning marathonträning med Anders Szalkai den 4 december 2011

#### Anders Szalkai har..

Tränat löpning i 29 år  
Ett genomsnitt på 16km sprunget per dag genom alla år  
Sprungit 58 marathonlopp varav 16 i Stockholm  
Vunnit Stockholm Marathon 2001  
Även tävlat i OS, VM, EM  
Personligt rekord på marathon 2:12:43  
En idrottslärarexamen

Idag arbetar Anders för Stockholm Marathonkansliet med bland annat Team Stockholm Marathon, skriver träningsprogram för olika lopp, jobbar som coach m.m.

#### Anders Szalkais träningsfilosofi...

Bygger på en mix av olika träningsmoment (kvalitetspass, långpass, distanslöpning etc.)  
Betonar att variation ger motivation  
Förespråkar pulsering i träningen – olika intensitet i olika perioder – varva lugnt med tufft  
Är något mer inriktad på kvalitetsträning än andra

Anders redogör för sin filosofi och träningsprogram men betonar att olika tränare har olika fokus. Finns kanske inget riktigt rätt eller fel utan det varierar från individ till individ vad som passar. Det gäller att hitta sitt eget optimala upplägg som känns bra och hitta de ”nyckelpass” som passar.

#### Vilka parametrar kan vi jobba med för att bli bättre oavsett träningsfilosofi?

Mental styrka  
Anaerob kvalitet  
Löpteknik & bränslesnålhet  
Hållfasthet  
Kapilärnätets maxflöde & förgreningar  
Cellernas förbränning  
Löp- och muskelstyrka  
Central aerob kvalitet

- Vi bör jobba med alla för att få balans i träningen, för att hålla oss hela och skadefria och för att bli en bättre löpare. Men olika löpare prioriterar de elementen olika. Sällan en löpare fyller ett moment till max utan det finns ofta utrymme till förbättring i helheten och i balansen.
- Rörlighet & smidighet glöms lätt bort men är en viktig del i helheten för att kunna hålla ett bra löpsteg och inte bli för stel.
- Prestationsförmågan minskar med åldern, även löpare blir äldre.... Därmed inte sagt att man inte kan börja träna löpning och förbättra sig i högre ålder, det är bara det att maxkapaciteten minskar. Kvinnor har dock lite lättare än män att vara bra i högre ålder.

#### Olika parametrar extra viktiga för olika löpare

För nybörjaren handlar det om att jobba med hållfasthet, löp- och muskelstyrka och den centrala aeroba kapaciteten – det handlar om att vänja kroppen vid träning och tåla belastningen.

För fortsättningslöpningen är de flesta parametrar viktiga men man kan ha olika fokus i olika perioder, tex varva perioder med mer styra med snabbare löpning i andra perioder. Tyngdpunkten i träningen beror på fokus och mål med löpningen – framförallt på distansmål.

### **Vilka träningsmoment kan vi jobba på för att bli bättre oavsett träningsfilosofi?**

Distanslöpning

Morgonjogg

Långpass

Fartlek

Snabbdistans

Tröskelpass

Snabbhetspass

Intervallträning

Backträning

Löpteknikträning

Styrketräning

”Crosstraining”

### **DISTANSLÖPNING**

Bas i träningen för alla – oavsett pass.

Skönt pass i ”pratfart” - komma ut och njuta av löpningen.

Många springer för fort, man behöver inte bli jättetrött varje gång.

Bra att lägga in ca 1 pass per vecka.

Tidsmässigt hålla på 10-60 min (kanske något längre). Ett kort pass kan vara bra för att hålla igång under veckor då det är svårt att få in mycket löpning.

Tränar hållfasthet, enzymfunktion och kapillärtäthet = blodkärl som syresätter musklerna.

Distanspasset går snabbare än långpass men ej för fort.

Riktmarke din maxfart på milen + 30-70 s/km. Pratfart viktigare än absolut riktmarke!

### **MORGONJOGG**

En form av distanslöpning, bra för att få in volym i träningen. Tidseffektivt.

Träna innan frukost med tömda depåer ger möjlighet att jobba med fett som energikälla.

Vill man köra lite hårdare kan man ladda med koffein innan.

En del har dock svårt att tillgodogöra sig morgonjogg så det gäller att man känner att det funkar.

### **LÅNGPASSET**

Nyckelpass i TSM

Längre än 90 min (längre än 60 min för nybörjare). Inför ett marathon bör man nå ca 30km.

Tränar energiomsättning, kapillärer och muskeluthållighet.

Vi jobbar med fett som energikälla och tränar upp kroppens förmåga att bränna fett även i viloläge.

Tid är viktigare än fart. Långpasset ska vara lugnt.

Vi jobbar även med mental styrka genom att vara ute länge.

Ta gärna med dryck, det ger bättre prestation och återhämtning. Även bra att vänja kroppen.

Placering – långpass dag efter kvalitetspass OK men bör inte ligga dagen före ett kvalitetspass.

Långpass i TSM – lugn fart (under marathonsfart) men som bygger på att du varvar med kvalitetspass för att nå ditt tidsmål på marathon. Vi startar långpasset lugnt, räkna inte med den första kilometern i tiden utan ta den som uppvärmning. Vi anpassar oss till förutsättningar som tex rådande väder.

Försök hålla kontinuitet i långpassen. OK att vara borta från TSM en söndag men om du är borta längre perioder bör du försöka köra ett eget långpass för att inte tappa för mycket.

TSM – vi springer också mer utmanande långpass, ibland med högre grundfart, ibland med en fartökning, vilket är ett effektivt sätt att också få in lite mer fart. Fartökningen läggs in ca 2/3 delar in i passet, vi kommer ner mot "tröskelfart" eller milfart.

I TSM har vi progression i långpassen, vi börjar med kortare sträckor och ökar successivt. Bra för att vänja kroppen och bra för den mentala uppladdningen.

### **KVALITETSPASS**

Viktigt i träningshelheten för att bli en snabbare löpare.

Det handlar om att skapa och bygga "överfart", att vänja kroppen att springa betydligt fortare. Det höjer tröskeln och gör att de lugna långpassen känns skönare.

Blir viktigare längre in på säsongen, allt närmare ett marathon. TSM börjar med kvalitetspass på torsdagar från och med den 1 mars.

Kvalitetspassen tränar syreupptagning centralt och snabbhet, vi ligger över träningsfarten men i kortare sträckor. Kvalitetspassen bör alltid inledas med ordentlig uppvärmning för att undvika skador och förbereda kroppen.

### **Olika varianter av kvalitetspass**

#### **Fartlek**

Enkelt men kanske lite diffust. Lek med farten, spontant eller med klocka. Man kör som det passar med syftet att variera snabbheten i passet.

#### **Intervaller – korta/långa**

Korta från 15-90 sekunder, långa från 90 sekunder upp till ca 10 min.

Intervallstege – varva korta med långa.

Vilan emellan varierar, vid kort intervall lika lång vila som löpning men vid längre intervaller kortare vila. Ståvila gör oftast att man klarar av att hålla en snabbare fart på intervallerna.

Intervallerna kan delas in i serier med något längre vila mellan olika serier – för att skapa ett mentalt "break" och göra det lättare fysiskt.

Om man måste välja mellan kort och lång intervall är de korta att föredra då det går att komma upp i högre fart. Det är också lättare att hålla bra teknik i kortare intervaller.

#### **Backträning**

Viktigt för Anders Szalkai själv men passar inte alla, en del känner att det sliter för mycket.

Det behöver inte gå i max, det ger bra träning ändå eftersom man jobbar med motlut och bygger styrka, tränar syreupptagning och får en förbättrad löpekonomi.

Börja försiktigt!

Går att jobba med olika backar, olika lutningsgrad. Kan kombineras med andra löpträningsformer för effektiv träning.

KOM IHÅG att backträning och backlöpning i lopp är två olika saker. På träning jobbar vi med ett högre steg, ta ut rörelsen medan på lopp försöker vi hålla igen på kraften. På lopp kan man till och med tjäna på att gå i backar, den tid man tappar vinner man i form av att man inte blir lika trött.

## **Snabbdistans**

Kanske det tuffaste kvalitetspasset

Tufft från start (men vi värmer upp innan)

Bör hålla på minst 10 minuter och upp till ca 45 minuter.

Tävlingsfart eller snabbare

Kan underlätta genom att springa en bana eller "out and back" - ut en sträcka och sen tillbaka.

Långtidsuthållning i hög fart.

## **Träna på löpband**

Fördelar: Motiverande, fartkänsla, lätt att styra intensitet

Jobba på lätt motlut för att kompensera luftmotståndet

Vid långpass på löpband – försök variera fart och lutning för att det inte ska bli för monotomt.

Glöm ej att dricka!

## **Löpteknik**

Individuell!

Hållning – fotisättning – frånskjut – armföring – rörelseomfånget

Löpningen sitter mycket i bålen, i hållningen i höftpartiet.

Viktigt att hålla i tekniken – att inte tappa i höften och "sitta ner".

När det gäller skor – olika trender, barfota osv. Individuellt vad som passar men ett råd kan vara dämpade skor för mängdträning och lättare skor för snabbare pass.

## **Styrka**

Viktigt komplement till löpningen för att hålla i hop, hålla bra teknik och motverka skador.

## **Rörlighet/stretch**

Innan kvalitet – dynamisk rörlighet – få igång musklerna

Efter träning – stretch – sträcka ut musklerna som drar ihop sig vid träning.

Långlöpning gör oss stela – därför viktigt att sträcka ut musklerna för att hålla sig skadefri.

## **TSM 2011-2012**

Utgår från träningsprogrammen för ASICS Stockholm Marathon 2012. Bygger på Szalkais filosofi.

Långpasset är det viktigaste momentet. Kompletteras med kvalitetspass från den 1 mars 2012.

Fördelar med träningsprogram = man håller motivationen uppe, får en "push" att hålla igång, får variation i sin träningsfart, hitta nya träningsformer, bygger en helhet. Röd tråd mot målet.

Nackdelar = ej individuellt uppbyggt, inte så flexibelt, kanske inte passar alla.

Bli din egen coach! Ta hjälp av TSM.

Alla program i TSM bygger på samma filosofi – fart och mängd varierar. Välj det som känns närmast. Kom ihåg att variera din träning, lägg in styrka.

**För att få access till Szalkais program, ange kod. Den tar bort kostnaden. Träningsprogrammen är kostnadsfria för deltagare i TSM.**

## **Szalkais prioritering**

1. Långpass (ibland med fartökning)
2. Backpass + löpskolning
3. Korta intervallerna
4. Tröskelpass
5. Långa intervallerna
6. Snabbdistans

**Kom ihåg den mentala biten!**

**TÄNK POSITIVT**

**Du kan göra så mycket mer än vad du tror är möjligt!!**

**Och kom ihåg att vila och återhämta dig!**