

Team Stockholm Marathon föreläsning 20 maj 2012

Med knappt två veckor kvar till ASICS Stockholm Marathon höll Anders Szalkai en föreläsning för "TSM" med tips om upplägg inför och under loppet den 2 juni 2012. Här kommer en sammanfattning på det mesta från föreläsningen för er som inte hade möjlighet att lyssna på plats.

Ett extra långpass?

Med mindre än två veckor kvar ska det mesta av träningen vara gjord, och nu handlar det om att optimera formen och låta träningen skapa en toppform.

När det gäller långpasset hade träningsprogrammen och även Team Stockholm Marathon sitt sista långpass med 13 dagar kvar till loppet. För de löpare som känner att de missat många långpass under våren kan man gärna göra ett fränsteg från programmet och faktiskt med fördel lägga in ett extra långpass med en vecka kvar till loppet. Detta sista "extra" långpass ska helst inte vara det längsta eller det tuffaste långpass man kör, utan snäppet kortare än som längst tidigare och i lugn fart. Detta extra långpass ger ett litet snäpp uthållighet till men framförallt kan det rent psykologiskt vara skönt att få till ett långt pass till.

Har man bra långpass självförtroende och man har fått in många längre löpningar den senaste tiden, har man dock mer nytta av ett lättare snabbdistanspass med en vecka kvar till loppet, precis som det anges i träningsprogrammen riktade mot ASICS Stockholm Marathon. Snabbdistansen kan med fördel även springas i ett befintligt lopp, om man vill ha lite tävlingskänsla. Viktigt dock om man tävlar att man inte sätter för stor fokus vid att prestera, utan den fokusen ska man spara till den 2:a juni.

Kvalitetsträning och nedtrappning

För att upprätthålla det man byggt upp under en längre tids träning och för att skapa formen är det bra om man även under de sista 12 dagarna innan loppet kan få in några lättare kvalitativa pass.

Förutom redan nämnda snabbdistans, som man dock hoppar över om man väljer långpassalternativet, är det bra om man kan få in ett lättare kort backpass som ger spänst och känsla till steget. Ett kortare intervallpass i flytfart kan också passa in i den formgivande mallen, och här kan man jämfört med tidigare kortintervallpass unna sig lite extra vila utan att springa så mycket snabbare än normalt just för att få en känsla av att det går lätt!

Ett sätt att skapa form är att dra ner på träningen fram mot maran. Är man van vid många pass ska denna minskning av träningsvolym främst ske genom kortare pass framför att lägga in många vilodagar. Har man tränat regelbundet fram mot maran är det bäst att behålla träningsrytm och känsla men lättningen blir kortare och lättare pass än normalt.

Energiladdning

Marathon är långt, och det går åt mycket energi därför gäller det att optimera energidepåerna innan start. Kolhydrater är den energikälla som kan ta slut under loppet och därför inriktar man som löpare sig på att ladda in extra kolhydrater. En vanlig "enkel laddning" kan man få genom att man tränar mindre de sista dagarna och samtidigt äter extra kolhydratrik kost. En annan laddningsformel kan vara att man innan "påfyllnad" av kolhydrater tömmer kroppen på kolhydrater. Tömningen medför vissa risker, då det kan vara ökad risk för infektioner, men den kan också ge båden en fysiologisk och mental kick i laddningen. Om man kör tömningsvarianten startar man alltså med att under tisdagen innan ASCIS Stockholm Marathon äta mindre kolhydrat rik kost. Samtidigt så tränar man ett lättare fartpass, som då tömmer musklerna på kolhydrater. Sen efter en natt utan kolhydrater kan man om man vill inleda morgonen med en lätt jogg, för att tömma ett snäpp till innan sen själva inlagringen av nya kolhydrater startar. Sen äter man extra kolhydrater under onsdag till fredag via extra mellanmål, eller kanske något kolhydrattillskott. Valet av laddning bestämmer man själv, men just tömningen kan ge huvudet en liten mental fokus mot just maran då man känner att man verkligen gör något speciellt.

Under slutladdningen mot maran kan man gärna äta lite mindre fiberrik kost och sen även berika sitt intag med lite extra salt. Saltet behövs det lite extra av då vi kommer svettas ut mycket salt under maratonloppet. Viktigt också att man ser till att dricka bra under kolhydrat laddningen då kolhydraterna binder vätska.

Under tävlingsdagen ska laddningen vara klar, men en bra och beprövad frukost behövs men även här gärna med lite mindre fibrer så magen inte behöver jobba med det under loppet. Ett lättsmält mellanmål på förmiddagen någon timme innan start kan vara bra, så man inte blir hungrig. Man kan även dricka lite sportdryck på förmiddagen men det är bra om man har en sportdrycksfri period timmarna innan start så blodsockret inte åker upp och ner.

Utrustningen

Ett led i den mentala laddningen kan vara att förbereda sitt tävlingskitt på ett bra sätt. Det gäller att ha ett upplägg för alla väder. Är det varmt har man sitt klädval klart, och samma är om det skulle vara kallt på tävlingsdagen. Vid kallt väder gäller det att hålla värmen innan start med "slängkläder" som man kan ha fram till start. Mössa och vantar som man enkelt kan ta av kan också vara bra. Viktigt dock att när man väl startat inte är överklädd! Är det varmt och framförallt soligt kan det vara bra med en vit keps som skydd.

Strumpor är centralt, och med ett bra val där kan man undvika onödiga skavsår. Skav kan man även få av svettningen, så smörj gärna in känsliga ställen innan start.

Upplägg på loppet

Innan start kan det vara bra att kolla in banan. Memorera sträckningen och göra en egen indelning av loppet. Man ska aldrig springa hela loppet i "en tanke", utan det gäller att ha en liten plan för hur man ska dela upp det rent mentalt. Kanske också ha ett litet "mantra" att ta till för att skingra tankarna om det tar emot.

Adrenalin rusar och man kommer äntligen iväg i loppet man väntat på. Man ska tillåta sig att låta maraton atmosfären höja en mentalt, men det gäller att inte dras med och rusa iväg snabbare än planen. I början brukar det dock vara lite trångt så lika mycket som det gäller att inte rusa, lika mycket gäller att inte kryssa fram. "Kryssande" kanske gör att man tjänar lite tid i början, men det man förlorar i kraft och energi ger säkert större negativ effekt än vad tidsvinsten är. Så utan frustration ska man låta fältet sprida ut sig och sen hitta sin rytm och löpfart.

Banprofilen i ASICS Stockholm Marathon är inte helt lätt, och man kan ha med sig att många tjänar på att gå i vissa av uppförsbackarna och sen gäller att smyga mjukt utför utan stoppande steg.

Om tröttheten slår till, vilket man måste vara förbered på, kan man ta till sitt mantra, ta hjälp av publikens energi eller under en kort period ändra sitt steg så man kopplar in outnyttjad muskelkraft. Tänk på att dricka ofta. Hellre lite mindre och ofta än sällan och mycket.

Sen tillsist gäller det att mentalt innan start känna att det här kommer bli kul!!

All träning ska nu tas ut!

Anders Szalkai önskar lycka till!! Ses på Stadion den 2 juni.