

Hej,

Nedan kommer lite tankar för dig som ska köra ÅEC 2010. Jag har valt att inte tillhandahålla ett "facit" utan snarare lite riktlinjer och tips. Det krävs alltså lite engagemang av dig själv för att anpassa det till dina behov. Den tid du lägger ner här kan du få mångfalt igen. Eller som Steve Gurney, leganderisk NZ multisportare sa – never forget the 7Ps. Proper prior planning prevents piss poor performance period.

Steg 1 – Självanalys

"Low hanging fruits" – hitta det område/n där du enklast kan kapa tid

Om du kört ÅEC tidigare – var tappade du mest jämfört med personer som kör ungefär med "din nivå". Var kan du med minst arbetsinsats förbättra dig? Tänk dock på orsak verkan och luras inte av att stirra dig blind på tiderna. Om du tex har sämst relativtid på cyklingen så är det inte helt säkert att du relativt är sämst på cyklingen. Det kan ju också vara som så att du är helt förstörd i benen av all nedförslöpnig och att det därför är detta du ska öva!

Om du inte kört ÅEC tidigare – ja, då får du försöka simulera racet och tänka var du tror dig ha störst svårigheter och förlora mest tid relativt. Lägg lite extra krut här på din träning.

Steg 2 – lägg upp program

I ett första steg gäller det att bilda sig en uppfattning om träningsupplägget i stort. Här tycker jag det är bäst att räkna baklänges. Förslag på upplägg från dagens datum kan vara.

10-17 maj	Uthållighet
17-23 maj	Uthållighet
24-30 maj	Uthållighet + Race simulering *
31-6 juni	Easy
7-13 juni	Speed
14-20 juni	Speed + Race simulering *
21-27 juni	Easy + lite speed
28-4 juli	Very easy

Uthållighetsveckor

Prio här är att du ska bygga på din uthållighet så att du ska orka trycka på under hela tävlingen och inte kollapsa eller "coma ner dig" i slutet.

Prio	Kayak	Löpning	Mtb
1	Steady som i varaktighet byggs upp till 2 h. Du ska här vara ordentligt trött sista 10 minuterna. Inget slökörande!!!	Långpass i kuperad miljö. Byggs upp till 2 h. Du ska här vara ganska trött sista 10 minuterna, men du skulle ha kunnat köra längre. Ju fler höjdmeter och ju mer obanad terräng desto bättre.	Långpass MTB byggs upp till 2.5 h. Du ska här vara ganska trött sista 10 minuterna, men du skulle ha kunnat köra längre. Ju fler höjdmeter och ju mer varierande terräng desto bättre.
2	Snabbdistans, dvs lite	Backintervaller. Hitta en	Backintervall – se till

	snabbare än långpasset ovan. Du ska vara ordentligt trött i slutet. Bra pass kan vara olika typer av mindre paddlingstävlingar – kanske på din klubb? I stockholm har Örnberg tisdagstävling kl 18.30.	slalombacke el liknande. "Samla" höjdmeter, ju fler desto bättre. Alternera att gå o springa upp. Ska du ha stavar i ÅEC så använd dem här. Tempo – kör inte totalt skiten ur dig, då får du för lång återhämtningstid. Ligg under mjölksyratröskel.	vänster samma gäller som för löpning.
3	Olika typer av intervallpass	Olika typer av snabbdistans och fartlek. Självklart gärna kuperat.	Samma gäller som för löpning. Tänk på att köra i varierande miljö!
	Kommentar: 95% av alla som kör ÅEC har sin begränsning när det gäller paddlingen att man inte orkar trycka på i hyffsad fart hela vägen. Man är inte van vid att trycka på konstant under 1.40-2.30 h, utan krokmar på vägen. Det är därför som jag fokuserat på det här. Intervaller är kryddan på moset, men uthålligheten är det VITALA.	Kommentar: Vitalt att du har 1. Uthållighet 2. Styrka Uthållighet får du genom långpasset och styrkan får du genom backpasset. Resten är bonus.	Kommentar: Samma som för löpning.

Racesimulering

Här övar du upp dig att bli bra på de olika grenarna i en sekvens. Gör det gärna med en kompis. Planera i förväg så att du får kortast möjliga byten. Ingen fjälleri med att hålla på att byta massa kläder, nu är det allvar! ;) Använd de kläder/prylar som du ska tävla med. Pumpa upp adrenalinet och ge järnet!!!

Förslag på upplägg kan vara 3 x 1 h. Dvs 1 h paddling, 1 h löpning, 1 h MTB. Löpningen ska såklart vara så lik ÅEC som möjlig = berg!!! Temot är högt, typ racetempo.

Dagen före racesimulering rekommenderar jag dig att vila helt så att du är fräsch och kan trycka på ordentligt.

Jag skulle säga att racesimulering har prioritet 0, dvs ett steg över långpassen. Så du ska göra ditt yttersta för att få in typ 2 racesimuleringar före racet. Ha inte för många, det sliter ganska hårt.

Easyvecka

Denna vecka kapar du ner volym och minskar intensitet. Viktigt att du är FRÄSCH mentalt och fysiskt efter denna vecka eftersom det då väntar två veckor där det krävs att du är utvilad, annars så blir allt fel.

Speedveckor

För dig som ligger på tider över 6 timmar skulle jag här köra exakt samma som för "uthållighetsveckorna". För dig som vill ner under 6 timmar så kan du öka tempot lite i de flesta passen och minska längden lite på långpassen, men även här öka tempot.

Steg 3 – just do it!

Nu är bara det roliga kvar. Träningen! Genomför ditt program. När du får förhinder så var flexibel. När du hoppar över pass så "möblera" om i veckan så att du alltid får in dina nyckelpass.

Känner du dig sliten? Vila! Lite ont i halsen eller öm i kroppen? Vila! Ont i vaden (eller annat ställe)? Behandla FÖRE det blir värre. Får du ont under ett pass. Avbryt. Så kan du köra imorgon igen, istället för att köra på i 15 minuter till och kanske inte kunna åka till Åre överhuvudtaget (eller som support...). Möblera om i programmet så att du inte förvärrar din skada och ger det tid att läka. Skadeförebyggande handlar mycket om att känna sin kropp och agera förebyggande.

Steg 4 – planera din dag

- Aldrig ny utrustning på tävlingsdagen!
- Testa av allt du ska använda i god tid före. Fall INTE för frestelsen att köpa nytt dagen före tävling. Gör det NU istället (inte för att jag är så bra på detta själv...).
- Mat/vätskestrategi! Aldrig ny mat på tävling! Regel nr 1!
- Etc... listan kan göras lång. Kanske får återkomma här...

Slutligen – HA SKOJ, GE JÄRNET OCH LYCKA TILL!!!

Saltsjöbaden 2010-05-10

Johan Skärskog