

# Träna inför ett triathlon

Träningsprogrammet är framtaget av Patrik Ericsson, triathloncoach och guide till en paratriatlet. Patrik har under många år tävlat i triathlon på hög nivå och delar nu med sig av sina bästa tips till dig som vill genomföra en sprintdistans. Kom ihåg att lyssna in till hur du mår under träningsperioden och anpassa därefter. Lycka till!

## **Period 1 Vecka 1-4 Kom igång**

Fokus dessa veckor är att komma igång på ett bra sätt, att hitta en bra rutin och få en känsla för hur kroppen svarar på träningen. Den första perioden handlar om att komma in i rutinerna och få kontinuitet i träningen. Träningsmängden är cirka timmar/vecka och uppdelat på 4 pass + 1-2 extrapass om du hinner och vill.

### **Pass 1 Löpning/Rullstolsåkning**

30-45 min löpning/rullstolsåkning i ett behagligt tempo som innebär att du ska kunna hålla en konversation om du tränar med en kompis. Det ska kännas bekvämt att springa/rulla och andningen ska vara kontrollerad. Passet ligger på nivå 13-14 på Borgskalan.

### **Pass 2 Simning**

Om du vill lära dig frisim. Starta perioden med att gå en crawlkurs.

Alternativ 1 Simma 30-45 min i eget tempo och med valfritt simsätt eller ta del av följande simpass:

2x100 m valfritt simsätt

4x50 m frisim med fokus ligger på långa, fina armtag.

8x25 m frisim. Växla mellan varannan 25:a riktigt hårt, varannan lugn med fokus på bra teknik

100 m lugnt, valfritt simsätt

4x50 m frisim där fokus ligger på att långa, fina armtag.

4x25 m frisim med fokus på att få ner antalet andetag per 25:a

200 m lugnt, valfritt simsätt som nedvarvning

Passet fokuserar på att hitta en bra teknik och att få ett skönt flyt i simningen. Vila 15-20 sekunder mellan varje 50:a/ 25:a i de olika omgångarna.

### **Pass 3 Cykling fartlek**

60 – 90 min cykling i 13-14 på Borgskalan.

Alternativ 1. Har du tillgång till en trainer och Zwift så kan du välja en bana som är lite småkuperad och tryck på i backarna.

Alternativ 2. Cyklar du inomhus på gym, kör:

10 min lugn cykling

5x10 min (5 min lite tuffare, 13-14 på Borgskalan följt av 5 min lugnare cykling)

10 min lugn cykling som nedvarvning

Alternativ 3 Cyklar du utomhus utnyttja terrängen och tryck på lite extra när det kommer en backe.

Alternativ 4 Delta på ett 60-90 min långt spinningpass.

#### **Pass 4 Löpning/Rullstol**

30-45 min distanspass. Variera om möjligt underlaget. Gärna en något kuperad terräng. Det gör inget att pulsen går upp lite i backarna men tryck inte på för hårt. Lägg gärna in in 3-5 spontana ryck på 30-60 sekunder i passet. För att styra intensiteten kan du använda dig av Borgskalan då pulsen ofta är högre, men farten lägre när du springer/rullar i terräng/på kuperad bana. Passet ska ligga på 13-14 på Borgskalan.

#### **Bonuspass**

Om du har tid/energi lägg gärna in ett kortare styrkepass under veckan.

Styrketräning handlar om att balansera olika delar av kroppen och hålla sig skadefri.

#### **Nyborjare**

Är styrketräning nytt för dig skynda långsamt och börja med enklare övningar. Exempel på övningar är utfallsteg, övningar med gummiband (kan användas till att träna hela kroppen) samt bålövningar.

#### **Van på gymmet**

Har du tidigare erfarenhet av styrketräning, välj basövningar som knäböj med fokus på lite tyngre vikter samt explosiva övningar såsom explosiva upphopp

#### **Rehab/prehab**

Dras du med någon skada eller har du haft problem med skador tidigare och vill undvika att få problem på nytt, lägg tid och fokus på rehab/prehab. Har du fått övningar av en fysioterapeut så går dessa före styrketräning.

#### **Period 2 vecka 5-6 Basträning med inslag av intervaller**

I period 2 ökar vi upp volymen och intensiteten något. Upplägget kallas basträning som mer eller mindre går ut på att få en bra bas att stå på när man framöver ökar intensiteten. Som tidigare så är kontinuitet i träningen A och O.

Intervallerna på cykel och löpning/rullstol är uppbyggda på liknande sätt. Det gäller att hitta en fart/belastning som går att hålla genom alla intervallerna. Det är helt okej att vila lite extra mellan intervallerna så man klarar dem på ett bra sätt.

Skulle du behöva välja bort ett pass under denna period så välj bort det lugnare löp/rullstolspasset.

#### **Pass 1 Löpning/ Rullstol**

45 min -60 min löpning/rullstolsåkning i ett behagligt tempo som innebär att du ska kunna hålla en konversation om du tränar med en kompis. Det ska kännas bekvämt att springa/rulla och andningen ska vara kontrollerad. Passet ligger på nivå 13-14 på Borgskalan.

## **Pass 2 Intervaller på cykel**

Värm upp under 10 min där du successivt ökar intensiteten från lätt till ansträngande.

2-3 minuter i lugnt tempo som vila.

4x 7min hårdare intervaller 14-15 på Borgskalan. Mäter du puls, tänk 80–85 % av maxpuls. 3 minuter lätt cykling som vila mellan varje intervall. Kör med kadens/pedalvarv runt 70, så kallad styrkeintervall.

Avsluta med några minuters lätt cykling som nedvarvning.

Passet kan göras utomhus eller på en cykel på gymmet. Du kan också byta ut passet mot ett pass på Zwift alternativt med valfritt spinningpass.

## **Pass 3 Simning**

Alternativ 1

30-45 min simning i valfritt simsätt och med valfritt tempo.

Alternativ 2

200 m valfritt simsätt som uppvärmning

8x50 m frisisim. Håll en jämn fart genom alla 50:orna. Vila 15-20 sekunder mellan varje 50:a.

100 m lugn simning som återhämtning.

4x25 m i hög intensitet + 100 m lugn simning. Vila 20 sekunder mellan varje 25:a och avsluta varje varv med 100 m lugn simning i valfritt simsätt. Upprepa ovanstående serie (4x25+ 100) i fyra varv.

Om du vill simma något varv med fenor, paddlar eller dolme så fungerar det också.

200 m lugnt, valfritt simsätt som nedvarvning

Även om det står att 25:orna ska vara hårda och snabba så ska det vara med en avslappnad känsla. Tar du i allt vad du kan så spänner du förmodligen dig och det medför att du får mindre luft i lungorna och tröttare muskler. Du vill kunna få in så mycket luft i lungorna som det bara går. Det är dina inbyggda flytkuddar.

Har du påbörjat en crawlkurs kan du räkna simpassen i kursen som din simträning.

## **Pass 4 Löp/rullstolsintervaller i backe**

10 min uppvärmning. Avsluta med 5 korta sprinter på 10-15 sekunder för att komma igång.

5x3 min intervaller i en längre backe. Intensitet 15-16 på borgskalan och 85%-90% av maxpuls. Vilan är när du joggar/går/rullar ner. Har du ingen backe på 3 min så spring/rulla några intervaller extra så intervalltiden blir ca 15 min.

10 min lugn löpning efter intervallerna som nedvarvning

## **Bonuspass 1**

90-120 min lugn cykling i distansfart. Har du med dig en kompis så ska ni kunna hålla liv i en konversation under passets gång. Ansträngningsnivå 11-14 på Borgskalan och 60-80% av maxpuls. När ni kommer till någon backe så är det helt okej att trycka på lite, men den mesta av tiden ska vara lugn distans.

## Bonuspass 2

Om du har tid/energi lägg gärna in ett kortare styrkepass under veckan.

### Period 3 vecka 7-8 Intervallträning med ökad intensitet

Under dessa veckor kommer fokus att ligga på lite hårdare, men kortare intervaller. Detta för att få upp farten och kunna jobba vidare trots att det tar emot. Hjärta och lungor kommer arbeta hårt under denna period. Intervallerna är jobbiga när man gör dem och helt underbara när man är klar.

Skulle du behöva välja bort ett pass under denna period så välj bort det lugnare löp/rullstolspasset.

### Pass 1 Löpning/ Rullstol

45 min -60 min löpning/rullstolsåkning i ett behagligt tempo som innebär att du ska kunna hålla en konversation om du tränar med en kompis. Det ska kännas bekvämt att springa/rulla och andningen ska vara kontrollerad. Passet ligger på nivå 13-14 på Borgskalan.

### Pass 2 Intervaller på cykel

Värm upp under 10 min där du successivt ökar intensiteten från lätt till ansträngande. 2-3 minuter i lugnt tempo som vila. 5x3 min tuffare intervaller, intensitet 15-16 på Borgskalan och 85–90 % av maxpulsen. 2 minuter lätt cykling emellan varje varv. Kör med den kadens/pedalvarv som känns bäst. Försök undvika att det blir för tungt. Varva ner med 10 minuter lätt cykling på slutet.

Har du tillgång till Zwift så kan du köra passet där eller köra en Zwifttävling. Har du tillgång till ett gym med spinning så fungerar det också eller om gymmet har en fristående cykel så kan du köra passet på den.

Cyklar du utomhus så kan du med fördel lägga till lite tid innan och efter intervallerna.

### Pass 3 Simning

200 m valfritt simsätt som uppvärmning  
2x100 m frisim. Kan utföras med paddlar och dolme. Jämn fart genom alla 50:orna. Vila 15-20 sekunder mellan varje 50:a  
4x50 m där varje 50:a ska gå lite snabbare än den förra. Vila 15-20 sekunder mellan 50:orna  
100 m lugn simning som återhämtning  
4x50 i hög intensitet. Vila 20 sekunder mellan varje 25:a och avsluta varje varv med 100 m lugn simning i valfritt simsätt. Upprepa ovanstående serie (4x25+ 100) i fyra varv.  
Vill du simma något varv med fenor för att få extra fart så går det utmärkt eller om du vill köra något varv med paddlar och dolme så fungerar det också.  
4x25 m frisim med fokus på att få ner antalet andetag per 25:a  
200- 400 m valfritt simsätt som nedvarvning

#### **Pass 4 Löp/rullstolsintervaller**

10 min uppvärmning och mot slutet av uppvärmningen så lägg in 5 sprinter på 10-15 sekunder för att komma igång.

6x70 sekunder intensiv löpning (17-18 på Borgskalan och 90%-95% av maxpuls ) och 20 sek gåvila. Upprepa två varv.

Tänk på att inte starta intervallerna för hårt, utan det är bättre att kunna öka mot slutet. Det fungerar utmärkt att springa intervallerna i en backe om man tycker det är lättare. Gå/jogga lugnt 2 minuter mellan de två varven.

Avsluta med 10 min lätt jogg som nedvarvning.

#### **Bonuspass 1**

90-120 min lugn cykling i distansfart. Har du med dig en kompis så ska ni kunna hålla liv i en konversation under passets gång. Anstränningsnivå 11-14 på borgskalan och 60-80% av maxpuls. När ni kommer till någon backe så är det helt okej att trycka på lite, men den mesta av tiden ska vara lugn distans.

#### **Bonuspass 2**

Om du har tid/energi lägg gärna in ett kortare styrkepass under veckan.

#### **Period 4 vecka 9-11 - Volym- och tröskelveckor**

Under perioden ökas volymen något och vi lägger in längre intervaller än tidigare.

Intervallerna är inte lika intensiva som föregående period. Det är viktigt att lära sig att inte gå ut för hårt på intervallerna. Där ska finnas ork till både intervallerna och den tiden som är kvar av passet efter intervallerna.

Skulle du behöva välja bort ett pass under denna period så välj bort det lugnare löp/rullstolspasset.

#### **Pass 1 Löpning/Rullstol**

60 min distans, gärna på annat underlag och i något kuperad terräng. Tryck på i backarna efter dagsform men håll resten av passet i distansfart. Mot slutet av passet, lägg gärna in 3-5 spontana ryck på 30-60 sekunder. För att styra intensiteten kan man även använda sig av Borgskalan då pulsen ofta är högre och farten lägre i terrängen. Passet ligger på nivå 13-14 på Borgskalan.

#### **Pass 2 Cykling distans**

90-120 min cykling i distansfart men med inslag av tröskelpuls/fart. Under passet så lägg in 3x8 min som ska gå lite fortare och vara ansträngande (Borgskalan 14-15). Resten av tiden så ska du hålla distansfart och kunna föra en konversation på cykeln (Borgskalan 11-14)

Ta gärna med dig energi på detta pass, rekommenderat intag är 30-40 gram kolhydrater i timmen (läs mer om energiintag längst ner i programmet).

#### **Pass 3 Simning distans**

200 m valfritt simsätt som uppvärmning

4x50 m räkna armtagen och försök ha lika många armtag på varje 50:a. Vila 20 sekunder mellan varje 50:a.

8x25 m varannan 25:a ökar du tempot och varannan är lugn. Vila 20 sekunder mellan varje 25:a.

100 m lugn simning, valfritt simsätt som återhämtning

10 min simning i ett sträck. Fokusera på god teknik och att hålla bra fart under hela tiden.

100m lugn simning, valfritt simsätt som återhämtning

10 min simning i ett sträck. Fokusera på god teknik och att hålla bra fart under hela tiden.

100 m lugn simning, valfritt simsätt som nedvarvning

#### **Pass 4 Löp/rullstolsintervaller**

10 min uppvärmning och mot slutet av uppvärmningen så lägg in 5 sprinter på 10-15 sekunder för att komma igång.

3x5 min fartökning. Öka farten var 5:e minut i tre steg. Det viktiga inte hur fort du springer eller vad pulsen ligger på utan att det verkligen blir en fartökning var 5:e minut. Öka inte för mycket för snabbt för då blir det väldigt jobbigt mot slutet.

Efter tredje fartökningen, gå tillbaka till ursprungstempo och upprepa intervallen en gång till 10 min lugn löpning som nedvarvning.

Intervallen enligt Borgskalan: Första intervallen 13-14 på Borgskalan , andra intervallen 14-15 på Borgskalan , tredje intervallen 15-16 på Borgskalan.

#### **Bonuspass 1**

90 min cykling i smått kuperad terräng. När du kommer till en backe så får du gärna trycka på lite extra. Resten av passet är i lugnare distansfart. Har du med dig en kompis så ska ni kunna konversera under de lugnare delarna. Ta gärna med dig energi på detta pass.

Rekommenderat intag är 30-40 gram kolhydrater i timmen

#### **Bonuspass 2**

Simning i öppet vatten. Nu är det förhoppningsvis så varmt i vattnet att det går att simma 30-45 min i havet/sjön. Hitta en jämn fin fart som du kan hålla under längre tid. Efter passet, träna på att få av dig vådräkten på ett snabbt och effektivt sätt så att du hittar en rutin och teknik som funkar på tävling.

#### **Period 5 vecka 12-15 - Tävlingsspecifik träning**

Fokus för perioden är att få till så tävlingslik träning som det bara går. Försök hitta de farterna du tror är rimligt att hålla under tävling och bli bekväm med dessa. Träna på växlingsmomentet- att snabbt byta från cykling till löpning/rullstol och att få av dig vådräkten på ett enkelt och snabbt sätt.

Skulle du behöva välja bort ett pass under denna period för att prioritera återhämtning, välj bort distanspasset på cykel och prioritera brickpasset.

### **Pass 1 Simning i öppet vatten**

30-45 min i havet/sjön för att bli bekväm med simning i öppet vatten och förbereda dig för tävlingen. Hitta en jämn fin fart som du kan hålla under längre tid. Efter passet, träna på att få av dig vådräkten på ett snabbt och effektivt sätt så att du hittar en rutin och teknik som funkar på tävling.

### **Pass 2 Brickpass**

Brickpass innebär att du kör ett pass på cykel och sedan direkt går över på löpning/rullstol, precis som på tävling.

20-30 min lugnare cykling som uppvärmning.

30 min i en fart som du skulle kunna hålla under tävlingen. Ca 15-16 på Borgskalan.

10 min lugn cykling.

Direkt när du kommer hem så ställer du cykeln och hänger av dig hjälmen och byter skor eller flyttar över till rullstolen.

1 km där du kommer in i ett bra tempo

2 km i samma ansträngning som på tävling ca 15-16 på Borgskalan.

1 km lugn jogg som nedvarvning. Gå ev den sista biten om du behöver.

Detta är ett tuffare pass. Lägg in så in simning nästkommande dag eller en planera in en vilodag för att återhämta dig.

### **Pass 3 Löpning/ Rullstol**

45 min -60 min löpning/rullstolsåkning i ett behagligt tempo som innebär att du ska kunna hålla en konversation om du tränar med en kompis. Det ska kännas bekvämt att springa/rulla och andningen ska vara kontrollerad. Passet ligger på nivå 13-14 på Borgskalan.

### **Pass 4 – Cykling distans**

90-120 min cykling i distansfart men med inslag av tröskelpuls/fart.

2x15 min långa intervaller som ska vara lite mer ansträngande (14-15 på Borgskalan)..

Resten av tiden så ska du hålla distansfart och kunna föra en konversation på cykeln (Borgskalan 11-14)

Ta gärna med dig energi på detta pass, rekommenderat intag är 30-40 gram kolhydrater i timmen (läs mer om energiintag längst ner i programmet).

### **Bonuspass 1**

Simning i öppet vatten. Simma 30 min i havet/sjön i en lite snabbare fart. Försök pressa dig lite. Hitta en jämn fin fart som du kan hålla under längre tid. Efter passet, träna på att få av dig vådräkten på ett snabbt och effektivt sätt så att du hittar en rutin och teknik som funkar på tävling.

### **Bonuspass 2**

Snabbdistans löpning/rullstol.

10 min uppvärmning

20 min ansträngande löpning/rullstolsåkning (15-16 på Borgskalan)

10 lugn löpning som nedvarvning.

Passet gör dig bekväm att springa i din tänkta tävlingsfart och utveckla en löpekonomi i den hastigheten.

### **Period 6 vecka 16 Tävlingsvecka**

Nu är allt arbete gjort och sista veckan ska bara vara njutning. Där är ingen ide att panikträna eller att grubbla över det som varit. Veckan innehåller lättare pass med fartinslag och att köra efter känsla. Behöver kroppen en extra dags vila så ska du lyssna på det.

Om det finns möjlighet är det bra att bekanta sig med tävlingsområdet och banan dagen innan tävling. Testa gärna att simma simbanan för att få en känsla för vattentemperaturen.

### **Pass 1 Simning i öppet vatten**

Simma ca 30 min i havet/sjön. Hitta en jämn fin fart som du kan hålla under längre tid.

5x 25 m fartökningar mot slutet av passet. Efter passet, träna på att få av dig vådräkten på ett snabbt och effektivt sätt så att du hittar en rutin och teknik som funkar på tävling.

### **Pass 2 - Löpning/rullstol med fartinslag**

30-45 min lugn löpning/rullstolsåkning.

10 min uppvärmning.

5x1 min i planerad tävlingsfart (14-15 på Borgskalan) med 2 min lugn löpning mellan varje intervall som återhämtning.

Spring resten av passet lugnt och behagligt.

### **Pass 3 - Cykling med fartinslag**

60 min cykling i distansfart varav 4x5 minuter i samma ansträngning som på tävlingen. (14-15 på Borgskalan) Resten av passet så ska det vara distansfart (11-13 på Borgskalan).

Ta gärna med dig någon typ av energi på detta pass, tex en gel eller energi i vattenflaskan som är lätt att få i sig.

Efter cykelpasset, träna gärna växlingarna ett par gånger samt kika på filmen Triathlon- från start till mål, för att vet hur det kommer att gå till på tävlingsdagen.

### **Energi**

Många har säkert upplevt problem med magen i samband med träning eller tävling. Detta beror oftast på att magen är ovan att ta emot energi under ansträngning eller att mängden energi har varit för stor. Därför måste du träna på detta regelbundet inför dina lopp. Det enklaste sättet att få i sig energi är via sportdryck eller gel. Där kan man enkelt se hur många gram kolhydrater en blanding sportdryck eller gel ger. 30-40 gram kolhydrater i timmen är en bra start på pass som är över 60 min långa.

**NU ÄR DET BARA ATT KÖRA. LYCKA TILL!**

Programmet är framtaget

