

Sista rycket



1 maj 2010 kl 13:36

Ett sista ryck. Med en månad kvar till Stockholm Marathon gäller det att, som Anna Loverus, toppa formen. SvD har hängt med på ett kvalitetspass där blodsmaken inte är långt borta.

Det är bara tioalet meter kvar på andra 500-metersintervallen och Anna Loverus och Jan Westbergs ansikten ser plågade ut.

- Bra jobbat, inte långt kvar nu! Kom igen, kämpa på sista nu, ropar tränaren Anders Szalkai.

Med en dryg månad kvar till Stockholm Marathon gäller det att använda sig av rätt teknik för att förbättra sin uthållighet och kapa minuter från sluttiden. Anders Szalkai, en av landets främsta maratonlöpare genom tiderna, gör vad han kan för att peppa sina adepter. Passet för Anna Loverus och Jan Westberg inleds med en lugn uppvärmningsjogg på två kilometer. Efter vila följer sedan en intervall på en kilometer, stående vila, två 500-metersintervaller med stående vila emellan och avslutningsvis två snabba 250 meterslopp.

- Rent ut sagt skitjobbigt - fast ändå hanterbart, säger en andfädd Jan Westberg med blossande röda kinder.

- Även om vår tränare inte försökte pressa oss till döden så var det superjobbigt, fortsätter Anna Loverus.

Syftet med passet är att förbättra löparnas uthållighet så att de kan klara av att springa snabbare under en längre tid. För den som vill förbättra sin tid på ett långlopp som maraton är det här en viktig teknik.

- Vill man bli en bättre löpare bör man köra någon typ av kvalitetspass som intervaller, fartlek och snabbdistans varje vecka. Träningen gör att man med tiden klarar av att hålla en högre fart på längre sträckor, säger Anders Szalkai.

Ett kvalitetspass är ett pass som löps i ett högre tempo och ett riktmärke är att det ska utgöra ungefär 10 procent av veckans totala träning. Om veckomängden till exempel är att springa 40 kilometer bör 4 kilometer av dessa vara någon form av kvalitetspass.

Efter avslutat pass pustar Anna Loverus och Jan Westberg ut och får var sin uppmuntrande ryggdunk av Anders. Anna säger att hon aldrig hade orkat pressa sig så här hårt utan en tränare och Jan instämmer:

- Så här pass tuffa löppass är svåra att genomföra på egen hand, särskilt när man inte är en så van löpare. Men nu när jag vet mer vad det handlar om tror jag absolut att jag kommer att köra liknande pass på egen hand i framtiden.

Tuffa kvalitetspass som förbättrar din tid:

Alla kvalitetspass för inledas och avslutas med en kvarts lättare uppvärmningsjogg. Glöm inte att stretcha såväl före som efter.

Fartlek: En klassisk typ av kvalitetsträning där man under ett pass lägger in fartökningar av olika längd. Vila mellan ökningarna är jogg eller gång.

Backintervaller: Ett pass som inte bara förbättrar syreupptagningsförmågan och uthålligheten utan även bygger effektiv löpstyrka i benen. Backen kan vara 200-400 meter lång och tempot anpassas så att man kan genomföra det antal intervaller man föresatt sig. Vila i form av jogg eller gång nedför backen.

Snabbdistans: Löpning 3-10 kilometer i jämnt tempo, något lägre än vid intervaller. Tempot ska vara ett du kan hålla och fortfarande ha kontroll på löptekniken – oftast är det på eller strax över den så kallade tröskelfarten som är den högsta fart du kan hålla utan att få mjölksyra.

Tusingar: 3-8 intervaller à 1000 meter med jogg-, gå- eller stående vila. Tempot ska motsvara farten under ett maxlopp på 10 kilometer. För att kunna hålla en jämn fart under samtliga intervaller kan det ibland vara enklare att springa en viss tid istället för en sträcka, till exempel 3-8 x 4 minuter.

PETRA MÅNSTRÖM

petra.manstrom@svd.se