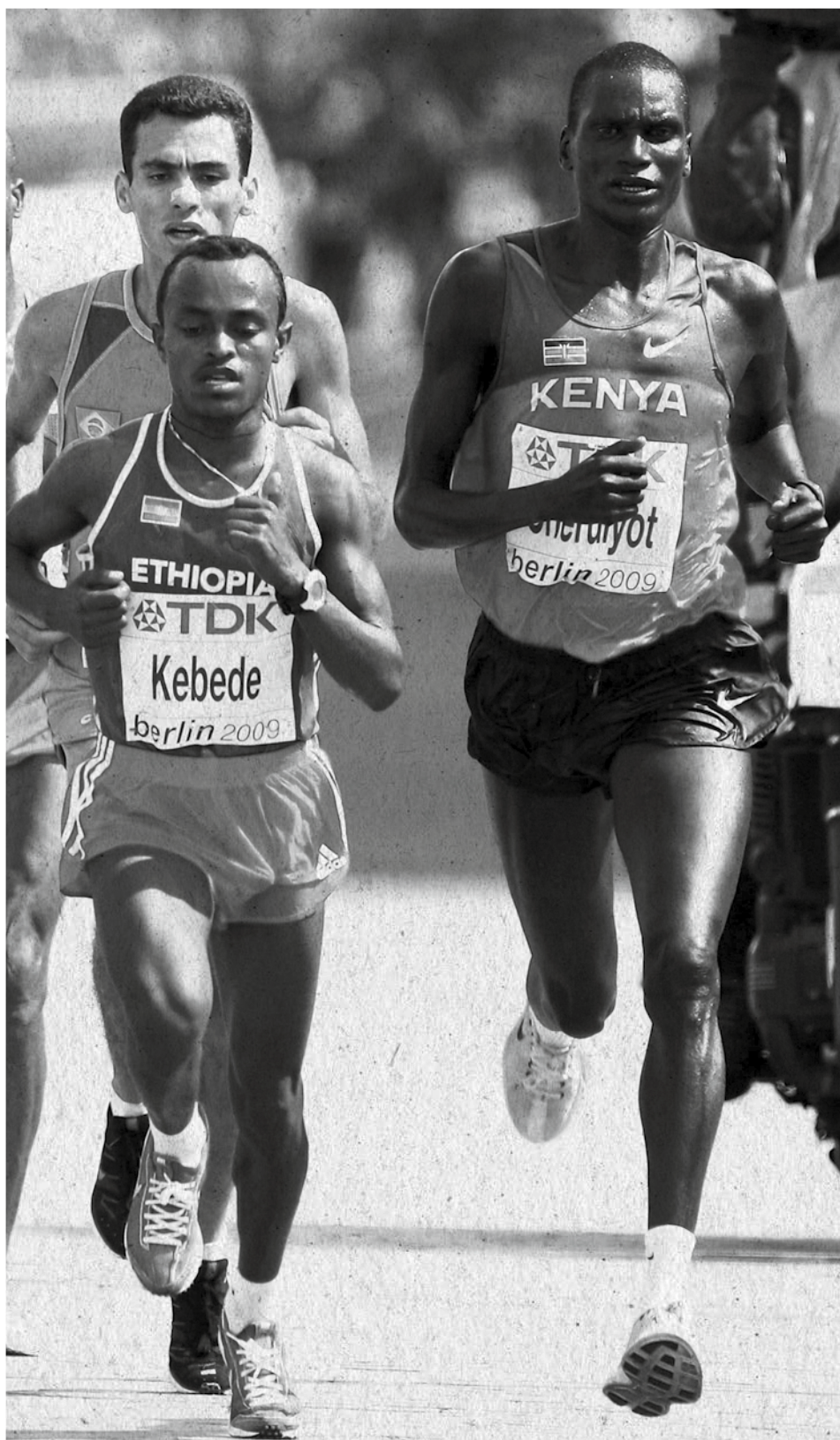




 **NYA RÖN**

GÖRSOM VÄRLDENS BÄSTA



Kenyanerna och även etiopierna har de senaste åren dominerat långdistanslöpningen i världen. **NU HAR NY FORSKNING AVSLÖJAT ÖSTAFRIKANERNAS HEMLIGHETER.** Och det handlar varken om gener eller tunna underben; i stället är det deras träningsteknik som ligger bakom. En teknik som är lätt att kopiera och dra nytta av.

AKTIVTRÄNING.SE

TEMA: VÅRLÖPNING

Berlin Marathon 2012. Startskottet går och den stora massan av löpare breder ut sig på de stora boulevarderna. Snart utmärker sig en grupp löpare. Långa och spensliga män med mörk hud. De löper lätt och smidigt, nästan svävar fram över asfalten som om tyngdlagen inte gällde i lika hög grad för dem som för de andra löparna. Alla kommer de från Östafrika, närmare bestämt från Kenya och Etiopien. Det är just löpare från dessa två nationer som har dominerat långdistanslöpningen på senare år. De nio första löparna i Berlin Marathon i fjol kom från Kenya, och så ser det oftast ut när de stora maratonloppen i världen avgörs. Vi får gå tillbaka ända till 2006 för att hitta en icke-afrikansk vinnare i något av de stora loppen som ingår i World Marathon Majors.

Forskarna har i årtal spekulerat över varför östafrikanerna är så dominerande som löpare. Teorierna har handlat om gener, muskelfibersammansättning, extremt tunna underben och uppväxtmiljö på hög höjd. Men enligt en ny teori av den norske idrottsforskaren och elittränaren Frank Evertsen så är förklaringen en helt annan: träningsmetoden. Teorin baseras på många års studier och iakttagelser av de kenyanska löparna. Slutsatsen är att den kenyanska dominansen inom löpningen grundlagts genom en kombination av lek och det som forskarna kallar "tröskelträning". Kenyanerna löper en stor del av sina träningspass i ett jämnt tempo som är snabbare än jogging och långsammare än intervalltempo. Dessutom löper de mycket på känsla. Om de känner sig fräscha löper de längre eller snabbare än planerat. Känner de sig slitna hoppar de över träningen så att musklerna får en chans att återhämta sig. Till skillnad från många andra löpare följer de alltså inte något träningsprogram slaviskt.

Träning som passar alla

Det är glädjande nyheter för alla löpare, eftersom det innebär att alla har potential att löpa som kenyanerna – om man tränar på samma sätt som de gör.

Men även om det kan verka omänskligt att löpa maraton på två timmar och fem minuter, som östafrikanerna har för vana att göra, kommer många av er läsare ►

att kunna förbättra prestationsförmågan med hjälp av kenyanernas träningsmetoder. Förutom att man blir betydligt snabbare av att träna som kenyanerna, så finns det många andra fördelar för motionslöpare. Jämfört med vanliga intervallpass är tröskelpassen mentalt lättare att genomföra. Man löper hela tiden med krafter kvar och med en känsla av att det finns en växel till att lägga i.

Tröskelpassen är också lätta att planera. De kan läggas in under vanliga löprundor genom att man löper 20–30 minuter i tröskeltempo. Och man behöver inte följa sträckor som är exakt uppmätta eller hålla koll på vilolängden osv. Det innebär att man inte behöver ta ut sig maximalt och att man återhämtar sig snabbare efter träningspassen jämfört med vid intervallöppning. Det innebär att man är fräsch i benen till nästa löprunda.

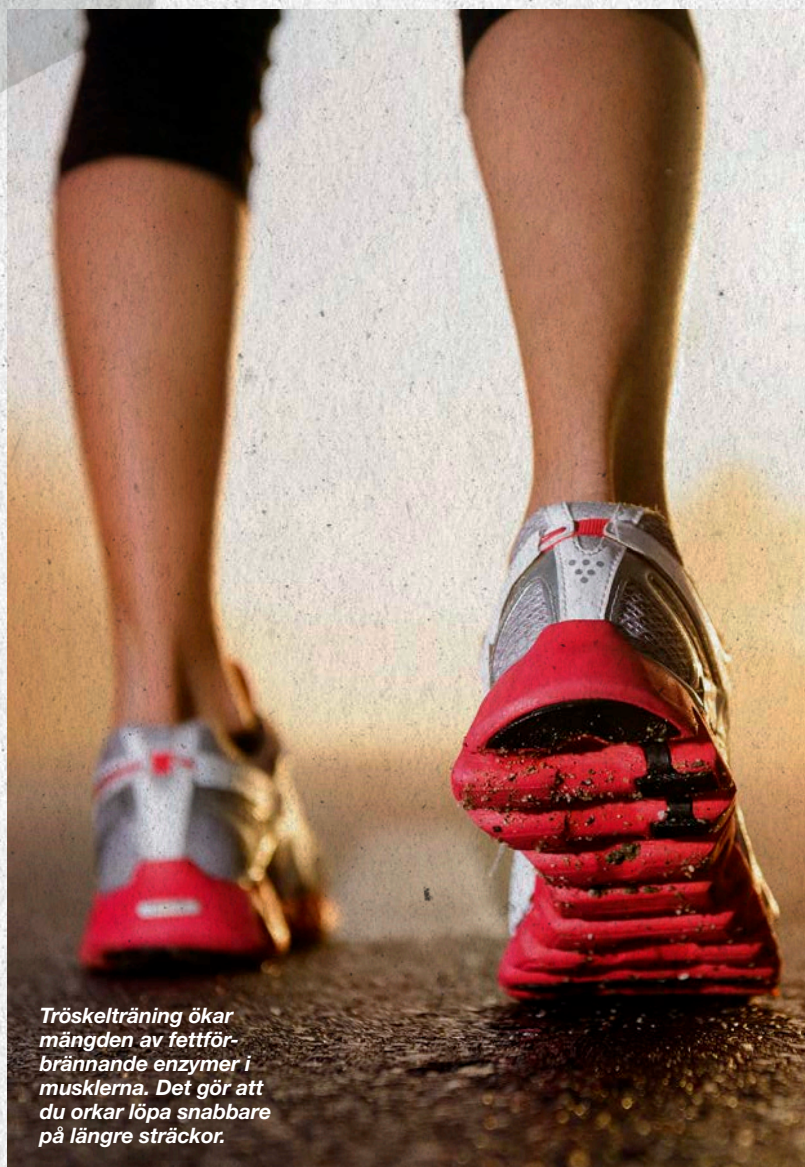
Nackdelen med tröskelträning är att det krävs mer mängdträning för att få effekt, till skillnad mot t.ex. intervallträning som kräver en rätt liten träningsmängd. Upp emot 40 procent av veckans totala träning bör utgöras av tröskelpass.

Kenyanernas förmåga att "löpa på känsla" är svårare att kopiera än deras träningsmetoder. Men det handlar om att låta känslan i kroppen styra träningstempot. Efter de första kilometerna av en löprunda är det dags att känna efter. Är du tung och trött i kroppen bör du löpa kortare och långsammare än planerat. Är du pigg kan du löpa snabbare och längre.

Mellan två stolar

I Europa har löptränare under många år diskuterat om korta, hårda träningspass eller långa, långsamma pass är effektivast för att komma i toppform. Kenyanernas motivationsstyrda tröskelträning är en slags kompromiss av de två olika tränings teorierna. Enligt tröskelteorin ska man löpa många lugna löppass. Samtidigt springer man relativt snabbt utan att pressa kroppen för hårt. Det ger en bra balans mellan mängd- och tempoträning.

Vetenskapliga studier har också visat att tröskelträning ökar antalet enzymer som förbränner fett i stället för socker. För en halvmaraton- och maratonlöpare är dessa enzymer oumbärliga om man siktar på en bra sluttid. □



Tröskelträning ökar mängden av fettförbrännande enzymer i musklerna. Det gör att du orkar löpa snabbare på längre sträckor.

SÅ HÄR KAN DU TRÖSKELTRÄNA

Kenyanerna brukar inte köra alla sina tröskelpass som långa, kontinuerliga löprundor. Här är **FYRA EFFEKTIVA REDSKAP I KENYANERNAS VERKTYGSLÅDA.**

Kenyanerna använder en rad kända träningsmetoder i sin tröskelträning. Exempelvis kör de fartlek och tempopass, som ju löpare på alla nivåer brukar använda sig av. Men snarare än att pressa sig för hårt, lägger kenyanerna upp träningen

så att de har energi kvar att fortsätta – även när träningspasset är över. Om du vill ha maximalt utbyte av tröskelträning är det viktigt att du känner att du har energi kvar efter träningspasset, och att du orkar löpa en kilometer till i ditt tröskeltempo.



FARTLEK

Ett ostrukturerat intervallpass där du växlar mellan ryck och jogging. Rycken ska göras i tröskeltempo och pågå rätt länge – ofta 5–7 minuter. Om du gör kortare ryck riskerar du att springa för snabbt. Fartlek är en perfekt träningsmetod för löpare som vill hålla träningsmotivationen uppe.



INTERVALLER

Vid tröskelintervaller är förhållandet mellan vilolängd och löptid mer strukturerat. Till skillnad från vanliga intervallpass ska vilan vara kort och intervallerna långa. Löp 6–10 minuter, och vila en fjärdedel av intervalltiden. Om du löper åtta minuter i tröskeltempo ska vilan vara två minuter. Intervaller är bra för löpare som vill träna strukturerat.



PROGRESSIV TRÄNING

Kenyanerna tränar ofta progressivt, dvs. de ökar tempot gradvis under löprundor på 8–15 kilometer. Träningspassen inleds med lugn jogging och sedan ökar tempot för varje kilometer. Den sista halvan av löpsträckan körs i tröskeltempo. Träningsmetoden är perfekt för ovana löpare som vill lära sig att hitta rätt löptempo – något som är viktigt om man tränar för längre distanser än tio kilometer.



TEMPOPASS

5–10 km löpning i tröskeltempo. Sträckan bestäms av dagsformen och syftet med träningen. Det är bra att jogga ett par km först så att kroppen blir uppvärmd. Träningsformen är perfekt om man inte vill lägga in vilopaus utan i stället vill löpa mer fritt. Metoden passar även för dem som tränar för milen eller längre sträckor.

Så hittar du rätt tröskeltempo

Rent vetenskapligt innebär tröskeltempo det tempo du ska löpa i just innan mjölksyran kommer och musklerna börjar stumna. Om du vill hitta ditt exakta tröskeltempo så måste du låta testa dig i laboratoriemiljö. Det finns dock andra och enklare metoder.

Pulsmetoden

Tröskeltempot ska ligga på en intensitet som motsvarar 75–90 procent av maxpuls. Ju bättre tränad du är, desto högre puls kan du komma upp i innan musklerna stummar. Ta reda på din maxpuls genom att löpa 3–4 km i högt tempo. Löp sedan 1 000 meter så snabbt du kan och mät din puls.

Tidstestet

Det tempo som man maximalt klarar av att hålla i en timme brukar motsvara tröskeltempot.

5 km-testet

Om du vet hur snabbt du löper 5 km kan du räkna ut ditt tröskeltempo genom att använda km-tempot på 5 km och lägga på 20 sek. Om du t.ex. springer 5 km på 25 min. så blir tröskeltempot 5 min. och 20 sek. per km.

Snackmetoden

Det lättaste sättet att hitta tröskeltempot. Löp i ett tempo som är så högt att du nästan inte kan föra ett normalt samtal.

Så ofta bör du träna i ditt tröskeltempo

Tröskelträning är **INTE LIKA HÅRT SOM INTERVALLTRÄNING**. Däremot utgör den mer av den totala träningsmängden.

Kenyanerna löper 30–40 procent av den totala träningsmängden varje vecka i tröskeltempo. Om du springer 25 km per vecka ska alltså ca 10 km vara tröskelträning. Du väljer själv om du vill köra intervaller, tempopass

eller någon annan träning. Det är dock bra att växla mellan olika träningsformer. De sista 6–8 veckorna före en tävling kan du gärna lägga in fler traditionella intervallpass i ditt träningsprogram.

Vecka 1		Vecka 2	
Dag 1	Fartlek. Löp 20–25 minuter i tröskeltempo uppdelat på 4–7 ryck. Kom ihåg att värma upp ordentligt.	Dag 1	25–30 minuters tempo-löpning i tröskeltempo. Kom ihåg att värma upp ordentligt.
Dag 2	Progressiv träningsrunda på 35 min. Löp första halvan i ökande tempo. Löp andra halvan i tröskeltempo.	Dag 2	3–4 intervaller om varandra åtta minuter med två minuters vila. Kom ihåg att värma upp.
Dag 3	Lång, långsam runda på 45–60 minuter.	Dag 3	Lång, långsam runda på 45–60 minuter.