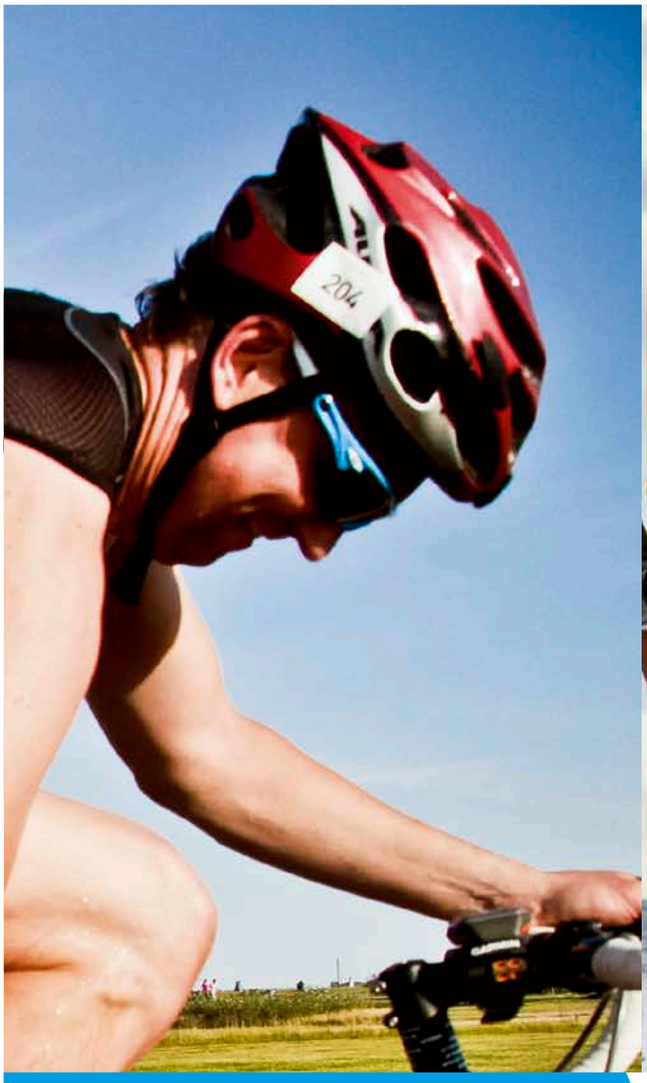
ÄR DU INTE KLOK? GE DIG PÅ NÅGOT SÅ TUFFT SOM ETT TRIATLON ...

400 METER SIMNING › **18 KM CYKLING**

 av T. Sindballe. Foto: Martin Paldan och Andreas Mikkel Hansen

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications



Triatlon är inte bara för järnmän och tränings-nördar. Långtifrån! Tre träningspass i veckan räcker för att även du ska kunna genomföra ett triatlonlopp. Under ledning av världstriatleten Torbjörn Sindballe och andra meriterade triatleter hjälper vi dig att komma igång och **FÅ EN HÄRLIG TRIATLONUPPLEVELSE**.

4 KM LÖPNING

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

På bara några år har triatlon vuxit från en sport med ett fåtal utövare till en bred folksport. Många triatlontävlingar i landet blir fulltecknade rekordsnabbt, och Triatlonförbundets medlemssiffror ökar stadigt. Förra året anmälde sig hela 10 000 deltagare till triatlontävlingar i Sverige – det är tre gånger fler än 2006. Triatlon är dock inte bara en sport för järnmän och järnkvinnor som är aktiva 10 timmar i sträck och som tränar 15 timmar i veckan.

Alla som är hyfsat bra tränade och som klarar av att löpa fem km i sträck kan prova på triatlon. Det finns nämligen tävlingar som avgörs över betydligt kortare distanser och som passar perfekt för motionärer som är ute efter nya och spännande utmaningar. Över hela landet arrangeras det triatlontävlingar på olika distanser, t.ex. 1/10 järnman som innebär 400 m simning, 18 km cykling och 4 km löpning – populärt kallat ”4–18–4”. Det är en lagom lång distans som utan problem kan genomföras efter åtta veckors träning med ett träningspass i veckan för resp. gren. □

EXPERTTIPS
Clas Björling, 35 år, elittriatlet, triatloncoach.

”Motionärer som är lite osäkra på distansen, bör hålla igen under simmomentet för att ha krafter kvar till cyklingen och löpningen.”

SIMNING
400 METER

Den första triatlongrenen är den **TEKNISKT MEST KRÄVANDE** – i synnerhet om den avgörs i öppet vatten.

Simmomentet i ett triatlonlopp kan genomföras inne i en simhall eller ute i öppet vatten. I en simhall startar man i olika heat; ofta med 6–8 deltagare per bana. Man startar samtidigt vilket kan skapa lite tumult i början. Det kan vara bra att ta tid på sig själv så man vet hur snabbt man simmar.

Simning i öppet vatten innebär en lite annorlunda upplevelse än att simma i en bassäng. Vattnet är kallt och det kan gå vågor. Man startar dessutom ihop med andra, vilket kan kännas klaustrofobiskt. Dessutom kan det vara svårare att navigera.

Om man simmar bröst eller crawl är upp till var och en att bestämma. Crawl är en mer ekonomisk simstil och används av de flesta på längre distanser. Bröstsim är lite mer kontrollerat och säkert. I öppet vatten har bröstsim dessutom den fördelen att man skapar ett ”naturligt frirum” runt sig på grund av bensparkarna.

Så tränar du:
I en bassäng är utmaningen för de flesta att simma 400 meter utan vila. Träningen bör därför främst bestå av distansträning, ev. med intervaller som komplement för att få upp farten. Eftersom simning är en tekniskt svår disciplin så kan ambitiösa triatleter vinna mycket på att träna med en instruktör.

TRE TRÄNINGSPASS I VECKAN RÄCKER

Det krävs självklart en del träning även för att genomföra ett korttriatlon. Men det räcker faktiskt med ett träningspass i veckan under 6–8 veckor i resp. gren. Om du t.ex. redan är igång och löptränar tre gånger i veckan behöver du bara byta ut ett löppass mot simning och ett löppass mot cykling. Dessutom är det viktigt att köra ett crossträningspass, så att du tränar på att löpa direkt efter cyklingen. Cross-passet kan läggas in som en del i cykelträningen varje vecka.

MER OM TRIATLONTÄVLINGAR
aktivtraning.se/länkar

	VECKA 1	VECKA 2	
SIMNING	Distansträning i bassäng – kan du simma 400 meter utan att vila?	Distansträning i bassäng – kan du simma 500–600 meter utan att vila?	
CYKLING	Cykla 10–12 km i jämnt tempo.	Cykla 15 km i jämnt tempo.	
LÖPN.	Löp 5 km i jämnt tempo.	Löp 6 km i jämnt tempo.	

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

Om du ska simma i öppet vatten behöver du vara väl förberedd inför distansen och gärna pröva några gånger att simma i vågor och kallt vatten. Tänk alltid på att träna med andra när du simmar ute. Samla ev. ihop några träningskompisar och träna på starter där ni ligger nära varandra. Om du har möjlighet så är det bra att simma sträckan ett par gånger innan tävlingsdagen, så att du vänjer dig vid kylan och vattnet.

Så mycket bör du träna:
Om du har hyfsat bra koll på bröstsim, så är ett simpass i veckan á 30–40 min. lagom. Om du simmar i öppet vatten bör du pröva det ett par gånger.

VÅTDRÄKTEN *ger flytkraft och värmer skönt i kallt vatten men tar tid att få av. Om vattnet är kallare än 16 grader är den svår att undvara.*

Utrustning

MÅSTE-PRYLAR:
Badbyxor eller löpartajts samt ett par simglasögon som sitter tajt och bra. Det finns traditionella modeller som sitter tajt runt ögonen, eller så kan man välja större simglasögon som ger bättre synfält i öppet vatten, men som i gengäld inte håller lika länge. Om du har långt hår så behöver du dessutom en badmössa.

BRA ATT HA:
Åtsittande triatlontajts eller en triatrondräkt med förstärkningsskinn ger bra komfort när man cyklar. En simvåtdräkt av neopren, som skyddar mot kylan i öppet vatten och som bidrar till flytkraften, gör att prestationsförmågan ökar. Beroende på simteknik kan man tjäna 5–30 sek. per 100 meter. Det tar dock tid att få av sig dräkten.

	VECKA 3	VECKA 4	VECKA 5	VECKA 6	VECKA 7	VECKA 8
	Intervallträning i bassäng: 200–300 m uppvärmning + 4 x 50 m snabbt med 30 sek. vila mellan varje intervall. Avsluta med 100–200 m lugnt.	Intervallträning i bassäng: 200–300 m uppvärmning + 6 x 50 m snabbt med 30 sek. vila mellan varje intervall. Avsluta med 100–200 m lugnt.	Intervallträning i bassäng: 200–300 m uppvärmning + 8 x 50 m snabbt med 30 sek. vila mellan varje intervall. Avsluta med 100–200 m lugnt.	400-meterstest i bassäng: hur snabbt kan du simma 400 m om du tar i allt vad du kan? Tänk på att värma upp ordentligt.	Träning i öppet vatten – värm upp på land, simma 400–500 m, och träna därefter på att göra starter där du löper ut i vattnet och simmar 30–50 m.	Träning i öppet vatten: värm upp och simma 300–400 m. Träna på starter, gärna med andra, där du löper ut i vattnet och simmar 50–100 m.
	Cykla 20 km i jämnt tempo.	Cykla 20 km inkl. 5 x 2 min. snabbt tempo med 2 min. rullvila emellan.	Cykla 20 km inkl. 4 + 3 + 2 + 1 min. snabbt tempo med 2 min. rullvila mellan varje snabb period.	Cykla 25 km med 3 x 4 min. snabbt tempo och 2 min. rullvila emellan. Efter cyklingen löper du snabbt i 1–2 km.	Cykla 25 km varav 10 km som tempo-lopp. Efter cyklingen löper du snabbt i 1–2 km.	Cykla lugnt i 10–15 km med 3 x 1 min. tempo. Efter cyklingen löper du sakta i 1–2 km. Körs senast fyra dagar före en tävling.
	Löp 7 km i jämnt tempo.	Löp 7 km, varav 2 km i snabbt tempo.	Löp 7 km, varav 3 km i snabbt tempo.	Löp 7 km, varav 3 km i snabbt tempo.	Löp 7 km, varav 4 km i snabbt tempo.	Löp 3 km lugnt inkl. tre accelerationer á 200 m. Körs senast tre dagar före en tävling.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

CYKLING
18 KM

Cyklingen är **DEN VIKTIGASTE TRIATLONGRENEN.** Det är den som tar längst tid, och det är där det finns mest tid att tjäna. En bra prestation på cykeln är därför avgörande.

När du kommer upp ur vattnet löper du igenom växlingszonen till cykeln, tar på tröja och hjälm, greppar cykeln och fortsätter ut ur växlingszonen. Var uppmärksam på att hjälm är obligatoriskt i alla tävlingar, och att man inte får cykla i växlingszonen. När du är ute på sträckan är det bara att trampa på. Håll dock igen lite i början av cykeletappen, så att du inte stumnar halvvägs. Cyklingen i ett triatlon genomförs oftast som ett tempolopp, där avståndet mellan cyklisterna ska vara minst 10 meter. Det beror dels på att triatlon är en individuell sport, och dels på att säkerhetsaspekten är viktig. Klungkörning kräver som bekant en hel del erfarenhet. Därför är det viktigt att sätta sig in i regler och säkerhetskrav innan en tävling.

Så tränar du:
På samma sätt som med simningen gäller det att få en känsla för distansen. 18 km är klart överkomligt för de flesta efter några få träningspass. Kanske kan du cykla till jobbet och tjäna tid på så sätt.

När du är trygg med distansen, kan du lägga in lite intervaller för att variera och effektivisera träningen. Om du cyklar till/från jobbet kan du leka med farten och gasa mellan trafikljusen – eller så kan du ev. välja en runda med mycket backar, och trampa snabbare när det går uppför.

Titta också på hur du sitter på cykeln. Om du sitter aerodynamiskt kan du trampa effektivare. Du får dock inte sitta obekvämt. Under de sista veckorna fram till tävlingen kan du köra tempopass på 5 eller 10 km, så att du vänjer dig vid tävlingstempot.

Så mycket bör du träna:
Ett fokuserat cykelpass en gång i veckan är lagom för att komma i gång och lyckas genomföra 18 km på cykel.

BYTET ÄR DEN FJÄRDE TRIATLONGRENEN

Det är två byten som ska göras – bytet från simning till cykling kallas Transition 1 eller T1, och bytet från cykling till löpning kallas T2.

Inför en tävling är det viktigt att planera exakt hur bytena ska gå till, och eventuellt träna på det hemma. Gå dessutom igenom växlingszonen på morgonen före loppet så att du vet hur du ska ta dig till och från din plats i växlingszonen.

Det går bra att simma, cykla och löpa i badbyxor eller ett par tajts om du vill undvika tidsödande klädbyten. Byxorna torkar snabbt på cykeln. På överkroppen passar det bra att ha en t-shirt eller cykeltröja. Om det är lite kyligt kan du även ta på en vindväst eller en tunn vindjacka. Placera skor och ev. strumpor intill cykeln på en gammal handduk så att du har något att torka fötterna på.

Om du cyklar i cykelskor kan du ev. träna på att ta av cykelskorna när du sitter på cykeln, och låta dem sitta kvar i pedalerna när du kliver av. Använd helst skor med elastiska skosnören eller snabblåsningssystem så att du sparar tid i T2. Ev. kan du strunta i strumporna.

Bytet är extra avgörande på korta sträckor eftersom ev. strul i växlingszonen gör att tiden rinner iväg. Det är därför viktigt att träna på bytena och sänka tempot en aning när du kommer till växlingszonen – det minskar risken för strul.

STRUMPLÖS. *Du kanske får en blåsa, men du tjänar tid på att köra utan strumpor.*

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook) © Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

RACERCYKEL. *Det behövs ingen lätt kolfibercykel för 60 000 kr. En gammal, väloljad och hårdpumpad racercykel räcker.*

Utrustning

MÅSTE-PRYLAR:
Cykelhjälm och en hyfsat bra cykel. Det finns inga krav på cykelns standard så länge det finns luft i däcken och bromsarna fungerar.

BRA ATT HA:
En lätt racer- eller triatloncykel rullar effektivt och ger mer fart. En bra racercykel för nybörjare kostar 8 000–10 000 kr. och fungerar bra att cykla med. En speciell triatloncykel kostar ca 20 000 kr. Dessutom är cykelskor, samt kläder som ger bra komfort under träningspassen, bra att ha liksom ett par brillor som skyddar mot fartvinden.

EXPERTTIPS
Tomas Gustavsson, 50 år, 26 Ironmantävlingar, pers.bästa 8.56:55.

”Cykelmomentet i ett korttriatlon kan mycket väl genomföras med en vanlig racercykel. Viktigt inför löpmomentet är att hålla farten uppe på cykeln redan från början och köra på lätta växlar de sista kilometerna.”

FLER TRIATLONTIPS
aktivtraning.se/tri-tips

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

LÖPNING
4 KM

Löpmomentet är den sista och hårdaste grenen som många är oroliga för. **MEN MED RÄTT INSTÄLLNING OCH NÅGRA BRA TIPS** kan du njuta hela vägen in i mål.

När du har avslutat cykelmomentet hoppar du av cykeln strax innan du kommer till växlingszonen, och löper till din växlingsplats medan du leder cykeln.

Därefter är det på med löparskorna och iväg ut på den sista etappen. I början kommer benen kännas tunga och stumma efter cyklingen. Men efter ett par kilometer brukar löprytmen infinna sig. Eventuellt kan du komma in i en bra löprytm snabbare om du tar lite kortare och snabbare steg än vanligt.

springer som vanligt så kommer benen att vara trötta redan när du startar, och spänsten är inte lika bra som vanligt. Avgörande för löpmomentet i triatlon är därför att vara bra tränad även på cykeln, så att du inte stumnar helt i benen när du byter från cykling till löpning. Du behöver också vänja dig vid att löpa med trötta ben. Den förmågan tränar du genom att löpa lite längre distanser, genom att löpa tempopass och genom att löpa korta distanser efter cykelturerna, så att du vänjer

EXPERTTIPS
Joachim Willén, 40 år, fd. elittriatlet med EM, VM, OS-meriter. Tränare.

”Det gäller att skapa rutiner på träning för hur man ska göra på tävling. Löpmomentet i ett korttriatlon ska disponeras så att det finns krafter kvar till en spurt under de sista 1–2 kilometerna.”

När du har hittat rytmen är det bara att fortsätta avverka kilometer efter kilometer. Mot slutet kommer du säkert att vara trött och då är det viktigt att fokusera på att ta en liten bit åt gången och t.ex. försöka löpa till nästa lyktstolpe eller kilometerskylt. Det är helt okej att gå korta avsnitt också.

Till sist återstår det bara att korsa målinjen stolt och glad över att ha gjort en bra insats. Njut av stämningen och tveka inte att ge en high-five eller två till åskådarna och de andra deltagarna.

Så tränar du:

Det som är speciellt i triatlon är att man ska springa efter att man cyklat. Jämfört med när man

benen och huvudet vid den nya känslan. Dessutom är det bra om du fokuserar på hållningen och tar kortare steg samt högre stegfrekvens. Det gör att du inte bli så beroende av spänsten i benen. Träningen kan bestå av en löprunda på 5–7 km i veckan med tonvikt på tempoträning, samt en kortare runda på 2 km efter en cykeltur.

Så mycket bör du träna:

För att du ska kunna löpa 4 km i ett triatlonlopp behöver du löpa en gång i veckan och därutöver lägga in en riktigt kort löprunda efter veckans cykelträningspass de sista veckorna fram till tävlingen. Du kan ev. träna progressivt och öka farten för varje km.

Utrustning

MÅSTE-PRYLAR:
Ett par löpskor som passar till just din löpstil, tränings-erfarenhet och kroppsbyggnad. Bekväma löparkläder, t.ex. shorts och en svett-transporterande t-shirt.

BRA ATT HA:
Ett par triatlonlöpskor eller lätta tävlingsskor med elastiska skosnören eller snabblåsning, så att du snabbt kan få på dig skorna efter cyklingen. Det finns speciella triatlonskor som förutom att de är lätta och har snabbsnörning är gjorda för att foten ska glida i snabbt.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications

NÖJD I MÅL. *Ett korttriatlon är en överkomlig utmaning som ger smak för fler triatlonlopp.*

SJU STEG TILL FRAMGÅNG

Det är de små detaljerna som **AVGÖR HUR UPPLEVELSEN BLIR.** Här är de sju viktigaste.

1. **Anmälan.** På nätet. Tänk på att många tävlingar snabbt blir fulltecknade.
2. **Registrering.** Var ute i god tid, registrera dig och hämta ditt startnummer. Vid de större tävlingarna sker detta oftast dagen innan. Läs igenom alla regler: hur nummerlappen ska sitta, hur sträckorna ser ut, hur växlingszonen ser ut osv. Allt finns på arrangörens webbsida.
3. **Leta upp din plats.** Efter registreringen letar du upp din plats i växlingszonen och placerar ut dina saker. Ibland ska alla saker vara i en låda, andra gånger ska de ligga på marken. Placera ut en färgglad handduk som underlag. En rosa handduk är t.ex. lätt att få syn på när du kommer upp ur vattnet.
4. **Uppvärmning.** Om du till exesimmar i öppet vatten utan våtdräkt, så är det mycket viktigt att du är rejält uppvärmd innan du börjar – löp en runda med stigande tempo, pendla med armarna, gör några styrkeövningar osv. tills svetten börjar rinna. Doppa dig i vattnet strax innan start så att du vänjer dig vid kylan.
5. **Starten.** Placera dig rätt i starten. I en bassäng snackar du ihop dig med övriga i ditt heat, så att ni hamnar rätt i förhållande till era olika förmågor. I öppet vatten placerar du dig var som helst oavsett hur bra tränad du är. Starten är ofta kaotisk, vilket är viktigt att förbereda sig inför mentalt. Efter några meter kommer startfältet att vara utspritt. Om det är mycket vågor får du räkna med att få kämpa hela vägen.
6. **Simning till cykling.** När du kommer upp ur vattnet kommer du att vara lite omtöcknad och du bör därför ta det lite lugnt. Blodet ska hinna transporteras runt i hela kroppen. Genomför ditt byte som planerat, fortsätt genom växlingszonen och ge dig iväg på cykeln. Håll igen lite i början och försök att hitta rätt tempo. Drick om du är törstig.
7. **Cykling till löpning.** Efter cyklingen återstår bara 4 km löpning. Benen kommer att vara stela och okoordinerade i början, men snart kommer du att hitta en bra rytm. Kämpa på slutet och jubla högt när du passerar mållinjen!

Tuffare utmaningar?

SPRINTTRIATLON finns med på det olympiska programmet och består av 1 500 m simning i öppet vatten, 40 km cykling och 10 km löpning. Kräver 4–5 timmars träning i veckan.
HALV IRONMAN består av 1 900 m simning i öppet vatten, 90 km cykling och 21,1 km löpning. Kräver 5–7 timmars träning i veckan fördelat på 5–6 pass under 6–8 månader.
IRONMAN innebär 3,8 km simning, 180 km cykling och 42,2 km löpning. Kräver 10–12 månaders förberedelser med 10–15 timmars träning i veckan fördelat på 6–9 träningspass.

Du får gärna skriva ut material för privat bruk, men inte sprida länkarna på nätet (t.ex. via e-post eller på Facebook)

© Copyright Aktiv Träning/Bonnier Publications