

Den perfekta guiden till: DITT LIVS MOTIONSLOPP

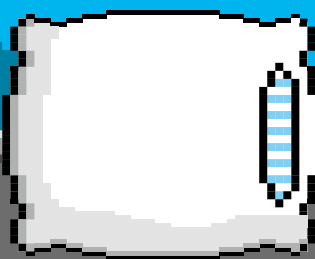
Träningen är så gott som avslutad – **nu väntar bara den sista viktiga uppladdningen inför motionsloppet. Här tipsar vi dig om hur du ska vila, äta och dricka för att löpa snabbare**, och inte minst hur du ska disponera ditt lopp på rätt sätt. Med hjälp av några små, enkla förändringar, kan du nämligen sätta nytt personligt rekord.

REKORDGARANTI!

FÖRE LOPPET

TRAPPA NED

Instinktivt kanske det känns som om du skulle träna hårdare de sista dagarna inför loppet för att komma i toppform. Men i stället ska du göra precis tvärtom. Redan ett par veckor före ett 5 eller 10 km-lopp – och tre veckor före ett längre lopp – är det dags att trappa ned. Minska antalet kilometer gradvis, men håll lika hög intensitet. **Kör 2–3 snabba löppass den sista veckan, delvis i ditt målsättningstempo.**



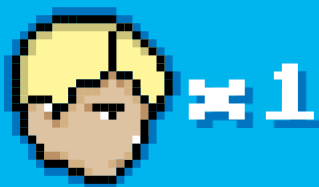
GODNATT OCH SOV GOTT

Ja, det låter kanske tråkigt. Men sömn och vila är något av det bästa du kan ägna dig åt under den här fasen. Ju mer vila, desto bättre återhämtning. Se därför till att sova bra den sista veckan fram till loppet. Då gör det inte så mycket om du inte kan sova så bra den sista natten pga. ev. nervositet.

ÄT SMART

"Tävlingsdagen närmar sig och det är hög tid att börja kolhydratladda!" Så tänker många löpare och frossar i kolhydrater de sista dagarna inför loppet. Grundtanken stämmer, men många äter mycket mer än vad kroppen klarar av att tillgodogöra sig. Det ger ofta magknip och en tung och slö kropp. **Det är bättre att äta lite mer kolhydrater direkt efter träningspassen och utnyttja "det öppna fönstret".** På så sätt hamnar sockret snabbt i musklerna där det lagras som energi inför tävlingen.





ENERGI



STA

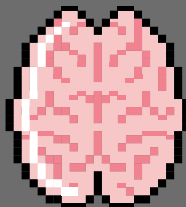
MENTAL TAKTIK

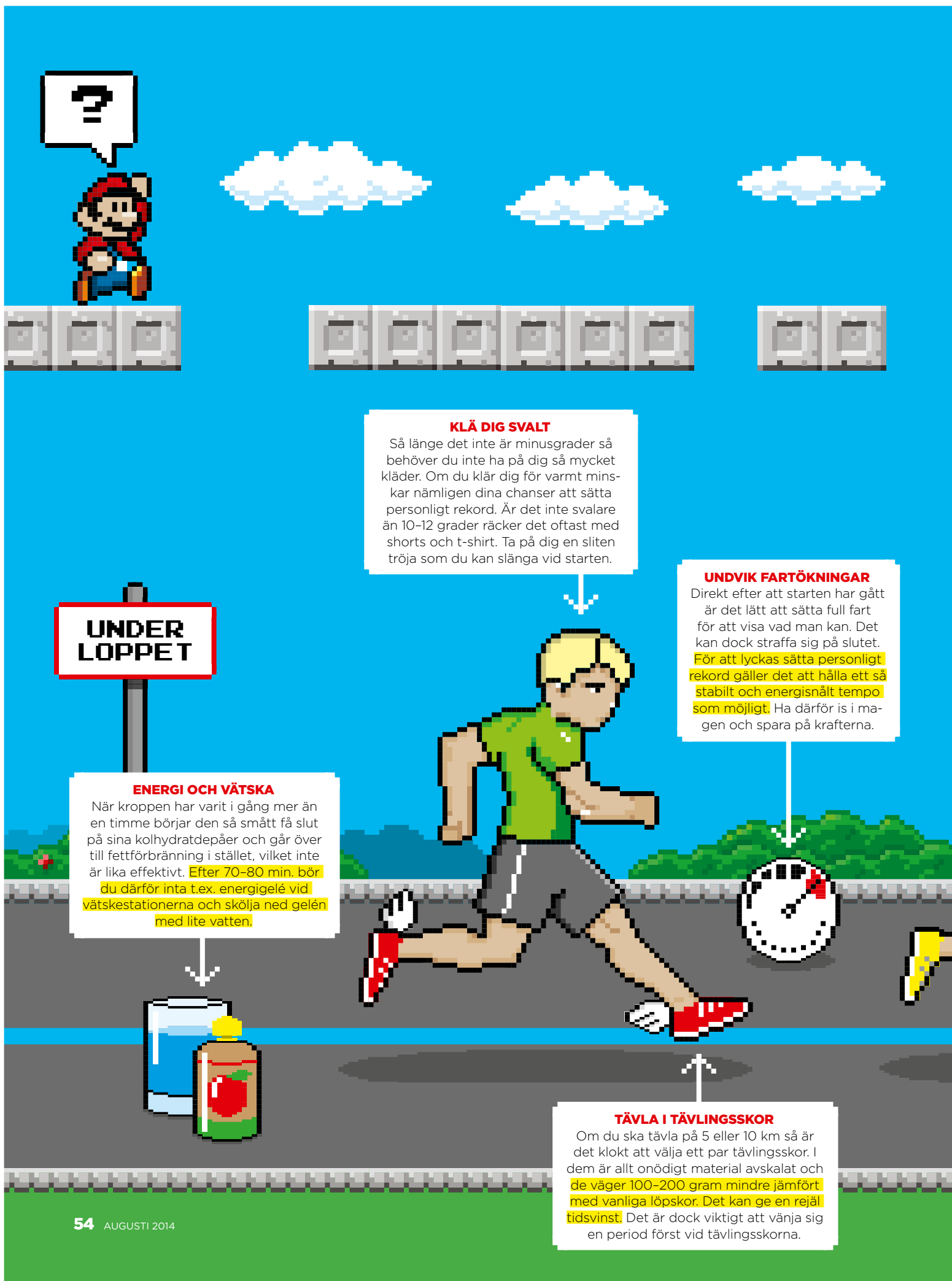
Precis som elitidrottare måste vara redo mentalt, så behöver du också vara förberedd. Det handlar kortfattat om att hitta rätt spänningsnivå och fintrimma kroppen, och inte minst ställa in sig på den prestation du ska utföra.

- Fokusera på loppet. Läs igenom tävlingsinformationen och memorera sträckprofilen så att du vet vad som väntar.
- Lägg fram tävlingskläderna och skorna och ladda gps-klockan.
- Förbered dig mentalt på den smärta och glädje du kommer att få erfara. Sjunk ned i soffan och visualisera loppet. När räknar du med att det kommer att bli jobbigt? Hur kommer du att reagera? Föreställ dig den sista kilometern: dina lungor kippar efter luft, du sätter in en slutspurt och springer i mål med armarna över huvudet på en ny fantomid!

SVART ELLER RÖD DOPNING

Utan att bryta mot vare sig några regler eller hälsorekommendationer så finns det faktiskt möjlighet att "dopa sig" helt lagligt inför ett motionslopp. **En halv liter rödbetsjuice 2-3 timmar innan loppet kan ge en extra boost.** Rödbetans innehåll av nitrat är dokumenterat prestationshöjande. **2-3 koppar stark espresso före en tävling har i studier också visat sig förbättra prestationsförmågan.**





KLÄ DIG SVALT

Så länge det inte är minusgrader så behöver du inte ha på dig så mycket kläder. Om du klär dig för varmt minskar nämligen dina chanser att sätta personligt rekord. Är det inte svalare än 10-12 grader räcker det oftast med shorts och t-shirt. Ta på dig en sliten tröja som du kan slänga vid starten.

UNNDIK FARTÖKNINGAR

Direkt efter att starten har gått är det lätt att sätta full fart för att visa vad man kan. Det kan dock straffa sig på slutet. För att lyckas sätta personligt rekord gäller det att hålla ett så stabilt och energisnålt tempo som möjligt. Ha därför is i magen och spara på krafterna.

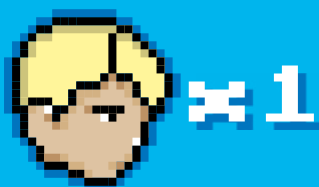
UNDER LOPPET

ENERGI OCH VÄTSKA

När kroppen har varit i gång mer än en timme börjar den så smått få slut på sina kolhydratdepåer och går över till fettförbränning i stället, vilket inte är lika effektivt. Efter 70-80 min. bör du därför inta t.ex. energigelé vid vätskestationerna och skölja ned gelén med lite vatten.

TÄVLA I TÄVLINGSSKOR

Om du ska tävla på 5 eller 10 km så är det klokt att välja ett par tävlingsskor. I dem är allt onödigt material avskalat och de väger 100-200 gram mindre jämfört med vanliga löpskor. Det kan ge en rejäl tidsvinst. Det är dock viktigt att vänja sig en period först vid tävlingsskorna.



ENERGI



LIGG I LÄ

Efter startskottet handlar det först och främst om att hitta en bra rytm och spara kraft. Undvik därför att ligga i täten i onödan. Försök i stället att placera dig så strategiskt som möjligt bakom eller vid sidan av dina konkurrenter, så att du får skydd för vinden. Det låter kanske som en bagatell, men om du löper i rak motvind så gör du av med cirka fem procent mer energi – och det kan straffa sig på slutet.

SPARA ENERGI TILL SPURTEN

Även om formen är på topp och du har massor av energi i kroppen, så är tålamod en dygd. Du behöver inte vara orolig för att du inte ska hinna ge full gas innan mållinjen – det kommer du garanterat att göra! Håll dig till ditt planerade tempo och öka sedan farten under de sista 2-3 km – eller kanske bara de sista 200 meterna före mållinjen.

PLACERA DIG OFFENSIVT

Om du ska sätta nytt personligt rekord så håller det inte att du står längst bak i startfältet och måste sicksacka dig fram mellan löparna. Ställ dig i den startgrupp som passar bäst till din nivå, eller ställ dig i den grupp där du tror du hör hemma.

BRA REKORD-STRÄCKOR

5 000-10 000 meter:

Lopp som avgörs på pannkaksplatta asfaltssträckor utan tvära kurvor, och med lagom många deltagare, inbjuder till snabba löptider. Runt om i landet arrangeras mängder av 5 och 10 km-lopp.

Halvmaraton:

Flacka sträckor och många deltagare är att föredra och sådana lopp finns det gott om i Sverige. Stockholm Halvmarathon i september är ett exempel.

Maraton:

Stora, välorganiserade stadsmaror, t.ex. Berlin och London Marathon, är som gjorda för att sätta personliga rekord.

Bantävlingar på allt från 1 500 till 10 000 meter på en av landets alla friidrottsarenor kan också innebära nytt PR.

HAKA PÅ ANDRA

Om målet t.ex. är att du ska ta dig under 45 minuter på milen, så handlar det om att hålla ett tempo på 4:30 min/km hela vägen. Om det finns andra löpare som siktar på samma tid, så haka på dem och låt dem vara farthållare. Då behöver du inte titta på klockan hela tiden och det är ett smart sätt att få bra farthållning.

FÖLJ IDEALLINJEN

Följ så vitt det är möjligt ideallinjen längs banan. Några få avvikelser kan utgöra skillnaden mellan en bra tid och nytt personbästa. I de stora maratonloppen är ofta ideallinjen markerad på vägen. Alternativt kan du fästa blicken 20-30 meter längre fram, och placera dig så att du tar kurvorna rätt och inte blir instängd.

