



Kom igång med traillopning

GRATIS GUIDE TILL DIG SOM VILL
UPPLEVA NATUREN I SOMMAR

Frågor? Tveka inte att höra av dig!
info@alekzandragranath.se



"JAG HATAR ATT SPRINGA"

Halloj!

Vad kul att du är nyfiken på traillöpning! Jag tror att vi är många som har tänkt:

"Jag borde röra på mig mer – men det där med att springa är det värsta jag vet"

Jag brukar säga att den som **"hatar att springa"** inte har testat traillöpning. Att springa i naturen, på stigar, i skogen och bland bergen är något helt annat än asfaltstramp i stan. Det är lekfullt, stärkande och framför allt – **det är terapi**. Du behöver fokusera på vart du sätter fötterna och helt plösslgt har du tagit dig **längre än du någonsin kunnat ana, i miljöer vackrare än någonsin och utan minsta lilla tankeverksamhet**.

Traillöpning är för dig, oavsett om du är nybörjare eller har tränat länge.

I det här lilla startkitet får du mina bästa tips för att komma igång – utan att gå sönder, tappa motivationen eller känna att du måste **"bli löpare först"**.

VANLIGA MISSTAG

Du går ut för hårt

Börjar du springa långt direkt när kroppen inte är van? Då är risken för skador stor.

Du tror att man måste springa hela tiden

Att gå vid behov och i backar är helt normalt när det gäller trail, även på tävlingar. Terrängen innebär branta backar, tekniska partier där det är svårt att sätta ned fötterna och sluttande nedförsbackar - detta gör att man måste gå ibland (vilket är extra bra för dig som vill ha en ursäkt när du vill gå 😊)

Du hoppar över styrketräningen

Att springa trail kräver starka ben- och rumpmuskler. Med ett styrkepass i veckan kombinerat med bra upplägg på löppassen kommer du långt! I mitt trailprogram på 12 veckor får du den perfekta kombinationen av löpupplägg och styrketräning.

Du har fel skor

Löpning överlag kräver rätt skor för att inte skada din kropp - men när det kommer till traillopning är det verkligen att rekommendera trailskor. De har djupare mönster och därmed bättre grepp i terrängen!

Du tänker att "det är inte för mig"

Du tror att löpning är samma sak oavsett form - men det är inte sant. Du behöver testa traillopning för att förstå att det är skogsbad, terapi och en otrolig upplevelse som gör dig vältränad på köpet!

SÅ KOMMER DU I GÅNG PÅ RÄTT SÄTT

Börja lugnt för att vänja kroppen!

Kroppen är inte van med underlaget och lederna utsätts för en annan typ av belastning då terrängen är ojämn. Börja därför med kortare pass för att bygga upp lederna. Om du är helt ny på löpning överlag bör du ta det ännu lugnare och varva jogg och gång. Tänk att du kör fem varv á 5 minuter där du joggar 2 minuter och gå 3 minuter.

Kör alla pass i terrängen!

Kör alla typer av pass i terrängen. Varva distans, fartlek, intervaller och backe för bästa förutsättningar. På nästa sida tipsar jag om teknik inom traillopning.

Kom ihåg styrketräningen!

För att bli en stark traillopare behöver du träna underkroppen + bålen ordentligt. Lägg in 1-2 styrkepass i veckan.

Ta inte tid när du springer!

Många vill kolla sitt tempo när de springer och eftersträva en viss tid. När det kommer till trail ser terrängen annorlunda ut för varje pass du springer, om du inte kör exakt samma stigar och runda varje gång. Därför är det inte rättvist mot dig själv att ta tid och försöka slå det utan se traillopningen som en naturupplevelse där du får träning på köpet. Om du sedan kör samma lopp år efter år med samma bansträckning kan det vara kul att försöka slå förra årets resultat!



TIPS PÅ VÄGEN

KORTA STEG

Att springa i terrängen kräver kortare steg för att minska risken för snedsteg och skador. Man brukar prata om kadens (om du har en smartklocka kan du se kadensen och eftersträva omkring 170 i kadens). Tänk att du sätter ned foten under kroppen och att "jorden brinner". Du vill inte sätta ner fötterna på brinnande jord så snabba korta steg är grejen!

TRÄNA NEDFÖR & UPPFÖR

I trail springer du både i upp- och nedförsbackar, vilket är egna tekniker i sig. Att våga släppa på nedför men ändå ha kontroll kan vara svårt - här är armarna viktiga för balansen! Sträck ut armarna åt sidan och märk skillnaden. I uppförsbacke är det viktigt att lyfta blicken och släppa in luft i bröstkorgen samtidigt som du tar korta steg. Även här är armarna viktiga för att ge extra kraft - pendla ordentligt med armarna och märk skillnaden. Vid väldigt branta backar uppför kan du ta hjälp av knäna genom att sätta händerna på knäna och trycka dig uppåt.

ANMÄL DIG TILL ETT TRAILLOPP!

Att anmäla sig till ett traillopp är den bästa moroten - när du får bekräftelsen på mailen kickar en helt ny nivå av motivation in!

TRÄNINGSSCHEMA - TRAILLÖPNING

MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG	LÖRDAG	SÖNDAG	
BACKE Uppvärmning Jogg 10 min Backträning Jogga uppför en backe i 30 sek och sedan ner igen. Upprepa sex gånger. Nedvarvning Jogg 10 min Avsluta med stretch!		STYRKA Uppvärmning 20x benböj Träning 12x utfallsteg VILA 90 sek Upprepa totalt tre varv 12x goblet squat VILA 90 sek Upprepa totalt tre varv 30 sek plankan VILA 60 sek Upprepa totalt tre varv		PYRAMID-INTERVALLER Uppvärmning Jogg 10 min Intervaller (joggvila halva intervalltiden) 1 min 2 min 3 min 4 min 4 min 3 min 2 min 1 min Avsluta med stretch!			

12 VECKOR TRÄNINGSPROGRAM

Programmet för dig som:

- ✓ Vill springa ett traillopp i sommar/höst
- ✓ Vill testa på trallöpning under 12 veckor utan lopp i sikte
- ✓ Vill bli starkare både i muskler och pannben
- ✓ Vill ha färdiga pass och slippa tänka själv
- ✓ Vill vara del av en gemenskap med samma mål
- ✓ Vill ha stöd längs vägen – från mig som coach

Du får hela upplägget i en app - där jag guidar dig steg för steg med distanspass, intervaller, styrka och progression.

👉 **Är du nybörjare?** Då finns ett startprogram för dig som vill vänja kroppen.

www.alekzandragranth.se/trailprogram

