



SPECIAL

# MARATON

**RUNNER'S WORLDS STORA TRÄNINGSGUIDE**  
– FÖR DIG SOM SKA SPRINGA STOCKHOLM MARATHON!

> MARATONLÖPARENS TOLV BUDORD > TRÄNINGSPROGRAM FÖR ALLA NIVÅER > BÄSTA FRUKOSTEN FÖRE START > SÅ TRÄNAR DU PANNBENET > DEN KOMPLETTA VÄTSKEGUIDEN

# MARATONLÖPARENS BUDORD

Det finns lika många sätt att ta sig an ett maratonlopp som det finns maratonlöpare. Men det finns också några vedertagna sanningar – sanningar som våra experter lärt sig den hårda vägen. Maratonlöparens tolv budord är din genväg till samma kunskap som vi sprungit oss till, maratonlopp efter maratonlopp.

## 1 Bygg löpformen från grunden

Vill du lyckas med dina maratonambitioner så låt det ta tid. Börja med kortare lopp, samla erfarenhet och bygg uthållighet. Löpare som Haile Gebrselassie, Paula Radcliffe och Mustafa "Musse" Mohamed hade alla långa karriärer som löpare bakom sig innan de satsade på maratondistansen.

## 2 Långa pass är nyckeln

Oavsett om du siktar på en sluttid på tre eller fem timmar på maran så är veckans långpass det viktigaste passet. Ju fler långpass du springer, desto bättre blir din uthållighetskapacitet. Intervaller, tröskel- och backpass är också viktiga, men inte lika avgörande för din framgång på maraton, som ju handlar mycket om att kunna springa bra även under de sista tio kilometrerna av loppets 42.

## 3 Var klok – lyssna på kroppen

Att vara konsekvent i träningen är viktigt: 50 till 70 kilometer i veckan under 15 veckor är bättre än 140 kilometer i veckan under 5 veckor följt av ett 5 veckor långt träningsuppehåll på grund av skada. Lyssna på kroppen och vila hellre en dag för mycket om du känner dig sjuk eller skadad. Många löpare missar det faktum att vilan är en central komponent i ett seriöst träningsupplägg.

## 4 Testa andra distanser

Att springa lopp är roligare än att träna och ett

utmärkt tillfälle att öva fARTHÅLLNING, pröva olika typer av uppladdning och testa mat- och vätskestrategier. Spring ett lopp på 10–21 kilometer en gång i månaden så får du också en bra indikation på hur din form utvecklas.

## 5 Hoppa inte över fartträningen

Det är lätt att dra slutsatsen att maraton bara handlar om uthållighetsträning och inte om fart. Men det finns ett samband mellan din prestationsförmåga på milen och maraton. En sub 3-löpare behöver klara milen på cirka 40 minuter eftersom en sluttid strax under tre timmar innebär en miltid på cirka 43.40 minuter. Och med tanke på att maran är fyra mil på raken så bör man i så fall klara en mil på träning på cirka 41 minuter utan allt för mycket obehag för att kunna springa under tre timmar på maraton.

## 6 Serva kroppen i tid

Småskavanker kan snabbt utvecklas till en allvarlig skada. Fixa problemet i tid så slipper du lägga värdefull träningstid på rehabilitering. En sjukgymnast eller naprapat kan upptäcka brister och problem tidigt och lägga upp ett förebyggande tränings- och stretchingprogram.

## 7 Spring smartare när du åldras

Ju äldre du blir desto långsammare kommer du att springa. Ditt steg blir kortare, din återhämtning sämre och skadefrekvensen ökar. Lagg

upp din träning långsiktigt, där du planerar in tid för återhämtning, springer mer på mjukt underlag och inte slarvar med styrketräning och stretchning.

## 8 Tanka rätt

Att äta och dricka smart kan göra hela skillnaden, både när det gäller träning och tävling. Energigels och energikakor kan rätt använda vara det som innebär att du kan springa och inte tvingas gå den sista milen. Men det gäller att träna på att äta och dricka när man springer långt, och framför allt att testa att kroppen trivs med "energimaten". Experimentera med mängd och sort innan loppet (tre till fyra gels är en vanlig mängd under ett maraton utöver eventuell sportdryck), och ha en strategi för vad, hur mycket och när du ska äta.

## 9 Ha ett mål

Under förberedelserna för ett maratonlopp är det viktigt att ha ett mål med träningen och loppet. Att dela med dig av dina ambitioner kan dessutom motivera dig extra mycket. Förutom en särskild sluttid kan mål som att springa hela vägen, att göra ett bra resultat inom din åldersgrupp eller att stötta någon annan vara tillräckligt.

## 10 Var realistisk

Att kunna avgöra hur fort du klarar att springa ett maraton kan vara till stor hjälp. Men innan du har den erfarenhet som krävs för det, är det klokt att lägga ambitionen på den säkra sidan

om rimlighetsgränsen. Försök få koll på vilken fart du ska sikta på baserat på dina träningspass och tidigare lopp på andra distanser. Ta också hänsyn till eventuella skadeproblem, din ålder, banprofil och annat som kan påverka din prestationsförmåga i loppet.

## 11 Spring smart

Många oerfarna maratonlöpare sköter träningen exemplariskt, och sabbar sedan allt när de under loppets första mil bestämmer sig för att höja farten för att de känner sig starka. Den första halvan går förmodligen kanonbra, medan den andra halvan blir en plågsam och mycket långsam historia. Nyckeln är att spara på krafterna så mycket man kan under de första 30 kilometrerna så att man är så fräsch som möjligt för de sista avgörande 10 kilometrerna.

## 12 Återhämtning och reflektion

Det viktigaste man kan göra efter en mara är att återhämta sig. Oavsett hur loppet gick, lyft fram det positiva och ge dig själv en klapp på axeln för prestationen. När du känner dig redo bör du analysera vad som gick bra och mindre bra, både när det gäller träningen och loppet, så att du kan göra förbättringar inför nästa lopp. Men börja inte tävla för snabbt efter en mara. Även om kroppen känns fräsch så kan det vara ödesdigert att köra hårt alltför snabbt efter ett maratonlopp. Spara på motivationen och energin inför nästa stora målsättning istället.

# NÅ MÅLET MED OSS!

**Oavsett om du är nybörjare eller siktar på ett nytt personligt rekord, så har vi ett träningsupplägg för dig – framtaget av Runner's Worlds experter.**

För många maratonlöpare handlar förberedelserna om att springa så mycket som möjligt, så långt som möjligt och så fort som möjligt. Resultat blir inte sällan bristande motivation, en överbelastningsskada eller ett sämre lopp än väntat.

Visst kräver träningen inför ett maraton att man tänjer på sina fysiska och mentala gränser, men det finns beprövade metoder som inte leder till motvilja, prestationsångest och fysisk smärta. Ett träningsprogram är ett bra sätt att lägga upp en säker och framgångsrik strategi. De tre scheman som följer är framtagna av Runner's Worlds legendariska medarbetare Bart Yasso, med över 100 maratonlopp bakom sig, Amby Burfoot, tidigare vinnare av Boston Marathon, samt Jennifer van Allen, ultralöpare. Inspiration till träningsuppläggen och tipsen kommer från deras bok "The Runner's World Big book of Marathon and Half-Marathon Training."

## SÅ LÄSER DU ALLA TRÄNINGSSCHEMAN

### Vila

Ta en vilodag eller ägna dig åt måttlig alternativ träning som inte sliter lika mycket som löpning – t ex yoga, simning eller cykling.

### Lätt

Spring i ett lugnt och behagligt tempo. Dessa pass kan bytas ut mot vilodagar, eller mot alternativ träning (se ovan).

### Backe

Spring passets distans i en så backig löp-runda som möjligt. Backar ger styrka – en viktig bas som ska byggas redan i början av träningen.

### Långpass nybörjare (LP)

Ett långt, lugnt pass som bygger uthållighetsförmåga. Löp i en hastighet som tillåter dig att konversera obehindrat, det vill säga någon eller ett par minuter långsammare per kilometer än din planerade tävlingsfart. Farten är inte det du ska fokusera på här – se bara till att fullfölja passets planerade längd.

### Långpass övriga (LP)

Ett långt, lugnt pass som bygger uthållighetsförmåga. Löp i en hastighet som tillåter dig att konversera obehindrat, det vill säga någon minut långsammare per kilometer än din planerade tävlingsfart. Längre fram i tränings schemat kan du träna på en snabb avslutning genom att öka farten de sista 3–5 kilometrerna.

### Maratonfart (MF)

Den fart du har planerat att hålla under loppet, räknat i minuter per kilometer. Här ska du alltså träna på att springa i din tävlingsfart. Inled passet med tio minuter uppvärmning och avsluta med att varva ner i tio minuter.

### Testlopp (TL)

Ett testlopp är bra för att mäta hur din träning går. Det ska vara lika långt varje gång och helst på samma bana, gärna en löparbana. Efter tio minuter ordentlig uppvärmning, spring till exempel fyra-fem varv så fort du kan, gärna på en 400 meter lång löparbana (1,6–2 km) Notera din tid och varva ner i tio minuter. Ju bättre tränad du blir, desto snabbare tider kommer du att göra.

### Fartökningar (FÖ)

Att lägga in fartökningar under lätta löppass aktiverar dina snabba muskelfibrer och förbättrar din koordination och löp-ekonomi, vilket gör att du kan springa maratondistansen mer effektivt. Kör fartökningarna mot slutet av ett lätt löppass. Accelerera under hundra meter upp till 90 procent av din maximala förmåga, håll farten i fem sekunder och bromsa sedan mjukt in. Gåvila mellan fartökningarna. Den exakta längden på fartökningarna är inte viktig.

### Backintervaller (BI)

Leta upp en backe som tar två minuter att springa. Markera en halvvägspunkt för kortare intervaller, och en punkt på toppen för de längre. Värm upp i tre kilometer och spring sedan upp till halvvägsmarkeringen 3–4 gånger, joggvila ner igen. Spring upp till toppen 3–4 gånger, joggvila ner till halvvägsmarkeringen och spurta den sista biten ner till startpunkten. Under spurten, fokusera på god teknik och undvik att "klampa" ner. Avsluta med 3–4 spurter upp till halvvägsmarkeringen. Varva ner med tre kilometer lugn löpning. Detta pass motsvarar totalt cirka nio kilometer.

### Tusingar (TU)

Värm upp med lugn löpning i tre kilometer. Spring en kilometer i din tävlingsfart på tio kilometer. Joggvila ungefär halva den tid det tog, repetera sedan det antal gånger som träningsprogrammet anger. Springer du 1000 meter på 5 minuter så vilar du 2,5 minut; springer du på 4 minuter så vilar du 2 minuter och så vidare.

### Yassos åttahundringar (Y800)

Värm upp med lugn löpning i tre kilometer. Spring sedan 800 meter på en minuttid som motsvarar den sluttid du siktar på att ha i maratonloppet. Siktar du till exempel på en sluttid runt 4.10 så springer du 800 meter på 4.10 minuter. Joggvila 400 meter mellan varje 800-metersintervall, och repetera enligt programmet. Avsluta passet med tre kilometer lätt löpning.



# DITT FÖRSTA MARATON

Runner's Worlds maratonprogram för dig som inte har sprungit maraton tidigare och vill komma i mål med humöret på topp.

De tre viktigaste nycklarna i nybörjarens träningschema:

**1 Börja lugnt och öka stegvis**  
Att springa 42,2 kilometer kan te sig skrämmande. Som tur är behöver du inte göra allt på en gång. Din kropp behöver vänja sig långsamt och successivt vid den ökande träningsbelastningen, både när det gäller längd och intensitet. Ökar du för fort är risken stor att du skadar dig istället för att bli starkare. Tioprocents-regeln är en bra måttstock: Öka inte på den totala träningsmäng-

den per vecka eller längden på ditt långpass med mer än tio procent från vecka till vecka.

**2 Spring lugnt – för det mesta**  
Runt 80 procent av dina pass ska springas i ett tempo som är lätt, det vill säga cirka minuten långsammare än din planerade kilometerfart på maraton. Det bör vara så lätt att du utan problem kan småprata med ditt sällskap under passet. Använder du pulsmätare, sikta på 65–70 procent av din maxpuls. Om du flåsar springer du för fort. Dessa

pass bygger uthållighet och ökar blodplasmavolymen.

**3 Spring långt en gång i veckan**  
Långpasset är själva fundamentet i maratonträningen. Det förbättrar din uthållighetskapacitet, tränar dig att springa länge och ger dig tillfälle att testa olika strategier för loppet. Långpasset ökar också din mentala styrka när det gäller att hårda ut under många timmar löpning. Som nybörjare ska man springa dessa pass långsamt – målet är att bara genomföra dem.

## Runner's Worlds maratonprogram för nybörjare på maran

Det här är ett bra träningsprogram för dig som har sprungit i snitt 3–4 gånger i veckan i åtminstone ett år. Varje vecka i programmet omfattar fyra träningsdagar och tre vilodagar. Den första veckan springer du sammanlagt 29 kilometer, och som mest springer du cirka 61 kilometer

under en vecka. Långpasset är som längst 32 kilometer. (För programförklaringar, se sidan 55.) Om du siktar på Stockholm Marathon den 31 maj påbörjar du programmet måndagen den 24 februari.

VECKA	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR	SÖN	KM TOTALT
1	Vila	5 km lätt	Vila	5 km lätt	Vila	7 km lätt	12 km LP	29
2	Vila	5 km lätt	TL	6 km lätt	Vila	6 km lätt	14 km LP	31
3	Vila	5 km lätt	Vila	5 km lätt	Vila	8 km lätt	16 km LP	34
4	Vila	7 km lätt	Vila	5 km lätt	Vila	8 km lätt	19 km LP	39
5	Vila	7 km lätt	Vila	6 km lätt	Vila	6 km lätt	22 km LP	41
6	Vila	7 km lätt	TL	6 km lätt	Vila	6 km lätt	19 km LP alt halvmaran	40
7	Vila	7 km lätt inkl 4 FÖ	Vila	9 km lätt	Vila	6 km lätt	24 km LP	46
8	Vila	7 km lätt inkl 4 FÖ	Vila	9 km lätt	Vila	6 km lätt	28 km LP	50
9	Vila	9 km lätt inkl 6 FÖ	Vila	7 km lätt	Vila	8 km lätt	32 km LP	56
10	Vila	11 km lätt inkl 7 FÖ	TL	11 km lätt	Vila	9 km lätt	22 km LP	57
11	Vila	9 km lätt inkl 6 FÖ	Vila	11 km lätt	Vila	9 km lätt	32 km LP	61
12	Vila	11 km lätt inkl 7 FÖ	Vila	11 km lätt	Vila	9 km lätt	21 km LP	52
13	Vila	6 km lätt inkl 6 FÖ	Vila	5 km lätt	Vila	8 km lätt	16 km LP	35
14	Vila	5 km lätt	TL	Vila	5 km lätt	<b>Maratondags! 42,2 km</b>	Njut!	57,2

# SIKTA ÄNNU HÖGRE

Runner's Worlds maratonprogram för dig som har sprungit maraton tidigare och vill putsa ditt personbästa.

De tre viktigaste nycklarna i den seriösa maratonmotionärens program.

## 1 Sikta på backarna

Under den första halvan av dina maratonförberedelser är det klokt att inkludera ett pass i veckan på en så kuperad bana som möjligt. Även rätt blygsamma backar hjälper till att bygga styrka och kondition, samt förbättrar din löpekonomi. Du kommer kanske inte att springa fortare uppför, men du kommer att känna dig starkare i back-

arna. Att springa uppför ställer samma krav på dina muskler som styrketräning – dina ben- och stjärtmuskler måste lyfta dig uppför backen. Variera mellan korta, branta och långa, lite flackare backar.

## 2 Träna i tävlingsfart

Det här programmet innefattar pass som ska genomföras i din planerade tävlingsfart (MF – maratonfart). På så sätt kommer din kropp att lära sig att hitta rätt fart direkt när det är dags för tävling, det kommer naturligt

med den här typen av träning. Passen är också bra mental träning; att veta att du klarat av massor av kilometer i den här farten tidigare stärker ditt självförtroende.

## 3 Spring fort en gång i veckan

Att lägga in fartr träning en gång i veckan är ett perfekt sätt att slipa på ditt personbästa, inte minst för att fartr träning förbättrar din syreupptagningsförmåga. När du tränar på att springa med en högre stegfrekvens trimmas också din löpekonomi. Du får ett mer naturligt, snabbt steg, vilket är en fördel även under maratonlopp. Det finns även mentala träningsaspekter av fartr träning. Genom att springa nära din tröskelfart en gång i veckan kommer du att uppleva din tävlingsfart och dina lugna pass som förhållandevis behagliga och lätta.

## Runner's Worlds maratonprogram för den seriösa motionären

Det här är ett bra träningsprogram för dig som regelbundet har sprungit 40–50 kilometer i veckan i två till tre år och avverkat några halvmaror och åtminstone ett maratonlopp. Programmet omfattar fem träningsdagar och två vilodagar i veckan. Den första veckan springer du sammanlagt 43

kilometer, och som mest springer du cirka 80 kilometer under en vecka. Långpasset är som längst 35 kilometer. (För programförklaringar, se sidan 55.) Om du siktar på Stockholm Marathon den 31 maj påbörjar du programmet måndagen den 24 februari.

VECKA	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR	SÖN	KM TOTALT
1	Vila	6 km lätt	7 km backe	Vila	8 km lätt	8 km lätt	14 km LP	43
2	Vila	5 km lätt	7 km backe	TL	8 km lätt	8 km lätt	18 km LP	46
3	Vila	6 km lätt inkl 4 FÖ	11 km backe	Vila	6 km inkl 2 km MF	6 km lätt	21 km LP	50
4	Vila	8 km lätt inkl 5 FÖ	10 km backe	Vila	6 km inkl 2 km MF	10 km lätt	24 km LP	58
5	Vila	10 km lätt inkl 6 FÖ	11 km backe	Vila	8 km inkl 5 km MF	8 km lätt	26 km LP	63
6	Vila	8 km lätt inkl 5 FÖ	13 km inkl 8 BI	Vila	TL	6 km lätt	22 km LP alt halvmarara	50
7	Vila	5 km lätt inkl 3 FÖ	13 km inkl 4 x TU	Vila	14 km inkl 11 km MF	5 km lätt	29 km LP med snabb avslutning	66
8	Vila	6 km lätt inkl 4 FÖ	15 km inkl 6 x Y800	Vila	16 km inkl 13 km MF	Vila	32 km LP med snabb avslutning	68
9	Vila	6 km lätt inkl 4 FÖ	11 km lätt	Vila	16 km inkl 13 km MF	6 km lätt	32 km LP med snabb avslutning	71
10	Vila	TL	15 km inkl 5 x TU	11 km lätt	11 km inkl 8 km MF	13 km lätt	24 km LP	74
11	Vila	10 km lätt inkl 6 FÖ	15 km inkl 8 x Y800	Vila	10 km lätt	10 km lätt	35 km LP	80
12	Vila	13 km lätt inkl 8 FÖ	13 km inkl 4 x TU	Vila	11 km lätt	13 km lätt	24 km LP alt halvmarara	71-74
13	Vila	8 km lätt inkl 5 FÖ	6 km lätt	Vila	10 km lätt	8 km lätt	19 km LP	51
14	Vila	TL	7 km lätt	Vila	5 km mycket lätt	Maratondags! 42,2 km!	Njut!	55,2

• I träningsveckor som innehåller intervallpass har veckans totala distans rundats av uppåt till närmaste kilometer.

# KROSSA DRÖMGRÄNSEN!

RWs träningsprogram för dig som vill springa din bästa mara någonsin.

Här är fyra sätt att mäta din kapacitet så att du kan lägga intensiteten på rätt nivå i varje sorts pass.

## 1 Spring ett testlopp

Gå till en 400-metersbana och värm upp i två varv. Spring sedan fyrafem (1,6-2 km) varv så fort du kan och ta tiden. Upprepa testloppet var tredje vecka för att följa upp hur du utvecklas. Spring samma sträcka varje gång för att kunna jämföra tiderna korrekt.

## 2 Spring ett lopp

Anmäl dig till ett lopp på 5–21 ki-

lometer. Med hjälp av din sluttid kan du uppskatta din potentiella maratontävlingsfart genom att använda en löpkalkylator (t ex på [www.mcmillanrunning.com](http://www.mcmillanrunning.com)). Spring motsvarande sträcka sex veckor före ditt maratonlopp och jämför tiderna för att se hur du utvecklats.

## 3 Spring Yassos 800

Yassos åttahundringar är ett bra sätt att uppskatta löpformen och få en indikation på hur snabbt du kan springa en mara. Värm upp och spring sedan 6 x 800 meter med 400 meter joggvila mellan intervallerna. Efter den sista åt-

tahundringen ska du känna att du inte har mer att ge. Snittiderna i minuter och sekunder är en bra indikation på din sluttid på maran i motsvarande timmar och minuter. I en löpkalkylator (se ovan) använder du sedan den tiden för att få exempel på vilken träningsfart du bör hålla på olika typer av träningspass.

## 4 Fartprat

Prattestet är ett ganska enkelt sätt att uppskatta din ansträngningsnivå under olika typer av pass.

**Lätt pass:** Du kan tala obehindrat i fullständiga meningar.

**Maratonfart:** Du kan tala, men fattar dig kort.

**Intervaller:** Du kan...inte...prata...måste...springa...

**Yasso 800:** Se...ovan...puh.

**Långpass:** Du kan tala obehindrat i fullständiga meningar.

## Runner's Worlds maratonplan för elitmotionären

Det här är ett bra träningsprogram för dig som har sprungit seriöst i minst tre år, har avverkat flera halvmaror och maror utan större problem och som regelbundet springer 55–65 kilometer i veckan. Varje vecka i programmet omfattar sex träningsdagar och en vilodag. Den första veckan

springer du sammanlagt 61 kilometer, och som mest springer du cirka 97 kilometer på en vecka. Långpasset är som längst 37 kilometer. (För programförklaringar, se sidan 55.) Om du siktar på Stockholm Marathon den 31 maj påbörjar du programmet måndagen den 24 februari.

VECKA	MÅN	TIS	ONS	TOR	FRE	LÖR	SÖN	KM TOTALT
1	8 km lätt	10 km backe	6 km lätt	10 km inkl 4 km MF	Vila	8 km lätt	19 km LP	61
2	6 km lätt	10 km backe	6 km lätt	13 km inkl 10 km MF	Vila	8 km lätt	22 km LP	64
3	5 km lätt inkl 3 FÖ	13 km backe	8 km lätt	13 km inkl 10 km MF	Vila	6 km lätt	18 km LP	63
4	10 km lätt inkl 6 FÖ	11 km lätt	8 km lätt	13 km inkl 10 km MF	Vila	6 km lätt	25 km LP	73
5	8 km lätt inkl 5 FÖ	13 km backe	8 km lätt	13 km inkl 10 km MF	Vila	6 km lätt	29 km LP	77
6	8 km lätt inkl 5 FÖ	13 km inkl 8 BI	6 km lätt	15 km inkl 11 km MF	Vila	5 km lätt	22 km LP alt halvmaror	69
7	Vila	8 km lätt inkl 5 FÖ	13 km inkl 4 x TU	6 km lätt	14 km inkl 11 km MF	8 km lätt	32 km LP med snabb avslutning	81
8	Vila	10 km lätt inkl 6 FÖ	15 km inkl 6 x Y800	10 km lätt	16 km inkl 13 km MF	10 km lätt	35 km LP med snabb avslutning	96
9	Vila	13 km lätt inkl 8 FÖ	15 km inkl 6 x Y800	11 km lätt	13 km inkl 10 km MF	10 km lätt	35 km LP med snabb avslutning	97
10	Vila	10 km lätt inkl 6 FÖ	15 km inkl 5 x TU	11 km lätt	16 km inkl 13 km MF	13 km lätt	22 km LP med snabb avslutning	87
11	Vila	10 km lätt inkl 6 FÖ	16 km inkl 8 x Y800	11 km lätt	10 km backe	10 km lätt	37 km LP med snabb avslutning	94
12	Vila	11 km lätt inkl 7 FÖ	13 km inkl 4 x TU	10 km lätt	16 km inkl 13 km MF	10 km lätt	26 km LP med snabb avslutning	86
13	Vila	6 km lätt inkl 4 FÖ	11 km backe	6 km lätt	13 km inkl 10 km MF	6 km lätt	21 km LP	63
14	Vila	8 km lätt inkl 5 FÖ	5 km lätt	Vila	5 km mycket lätt	Maratondags! 42,2 km!	Njut!	60,2





## EN BRA START

**Det finns mycket mer att ladda med än pasta. Så här ser en bra maratonfrukost ut på tävlingsdagen.**

➤ Dagarna före loppet kanske du ökar kolhydratsintaget ordentligt? Det är bra, men en smart matplan slutar inte där. Din frukost på tävlingsdagen är lika viktig. Det är då du fyller på dina energiförråd så att levern får ordentligt med glykogen, vilket i sin tur gör att du har en jämn blodsockernivå under loppet. Därmed säkerställer du också att din hjärna har gott om bränsle, vilket är viktigt för din motivation och koncentration under loppet.

Hur mycket man äter före en mara är individuellt, men du behöver förmodligen äta mer än du tror. Det är också klokt att testa olika matupplägg innan tävlingsdagen, så att du både har självförtroendet och magen på topp när du står på startlinjen.

### Morgonmenyn

Den bästa laddningsfrukosten inför en mara består i huvudsak av kolhydrater. De tas snabbast upp av kroppen och är kroppens primära energikälla under ett maratonlopp. Lägg till lite protein så slipper du de värsta hungerskänslorna den sista milen, men undvik för mycket fibrer och fett. Fibrer kan ge magproblem under loppet, och fett tar för lång tid att omsätta i energi. Vitt bröd med jordnötssmör, gröt med mjölk och torkad frukt eller yoghurt är bra ingredienser i en maratonfrukost. Andra smarta alternativ är banan, energikakor, våfflor med honung och

frukt, eller till och med en skål med vitt ris.

Löpare som brukar känna av magen på tävlingsdagen kan testa flytande energi i form av smoothies, juice eller sportdryck. De ger både energi och vätska, och tas snabbt upp av magen.

### En stor frukost

De flesta äter normalt för lite till frukost för att energin ska räcka under ett helt maratonlopp. Forskning har visat att 3–4 gram kolhydrater per kilo kroppsvikt är idealiskt inför en prestation som ett maratonlopp. För en löpare som väger 68 kilo innebär det upp till 270 gram kolhydrater före starten, eller 1 000 kilokalorier, vilket många säkert inte är så sugna på att äta före starten på ett maratonlopp. Nyckeln är att äta tidigt, cirka 3–4 timmar innan start. Då hinner din mage arbeta och ta upp den energi som behövs, så att din mage är ganska tom men dina energidepåer fulla när startskottet går.

Känns det ändå segt att få i sig den mängden mat kan man dela upp frukosten i två måltider. Ät då 200–400 kilokalorier fyra timmar före start, tillsammans med 350–600 milliliter vatten eller sportdryck. Sedan äter du det andra målet 90–120 minuter före start, med de resterande kolhydraterna så att du kommer upp i totalt 1000 kalorier på två mål. Välj som sagt mat som är lätt att smälta.

Om ditt lopp startar på morgonen kan det förstas vara svårt att hinna äta så mycket fyra timmar före starten. Ställ i så fall väckarklockan, gå upp och ät och gå och lägg dig igen om det behövs. Om det känns orealistiskt, sikta på att äta din uppladdningsfrukost två timmar före starten. Men eftersom du då inte har lika

mycket tid på dig att smälta maten bör du istället sikta på två gram kolhydrater per kilo kroppsvikt. För en löpare på 68 kilo innebär det runt 150 gram kolhydrater, eller 600 kilokalorier. Håll dig också till mat som är lättsmält. Men eftersom du då får i dig mindre energi löper du risk att få slut på glykogen i levern under loppet. Det kan leda till att ditt blodsocker sjunker och att du kan springa in i "väggen". Se därför till att börja äta direkt efter starten, ungefär 30–60 gram kolhydrater per timme är ett bra riktmärke, så att du håller dina blodsockernivåer uppe.

Ät också 20–30 gram kolhydrater 30–60 minuter före start, gärna i form av en gel eller 500 milliliter sportdryck. Då har du en stabil energigrund att bygga vidare på under loppet, när du kommit igång ordentligt.

Vi löpare har givetvis olika behov och preferenser när det gäller vårt matintag, så det är inte säkert att du kan kopiera någon annan löpares matstrategi rakt av. Det är alltså av yttersta vikt att du testar olika frukostupplägg även i samband med träningen, helst före långpassen. Magen behöver vänjas vid att hantera mat och vätska i samband med långa löppass. Testa därför olika kombinationer av ingredienser, och även hur nära inpå långpasset du kan äta utan att få problem under löprundan. När du hittar det bästa upplägget för dig, håll dig till det. Att chansa morgonen före loppet kan förstöra flera månader av förberedelser, så spara på inspirationen till ett bättre tillfälle och ät exakt det som du av erfarenhet vet fungerar för dig under träning. Då ger du dig själv de bästa förutsättningarna att lyckas.

### BÄSTA UPPLADDNINGEN

Om du inte maktar med en stor frukost före starten så kan du dela upp kaloriintaget. Så här kan det se ut för en 68 kilo lätt löpare.

Mat	Kolhydrater	
<b>3–4 timmar före start</b>		
90 g gröt med 2 teskedar honung	62 g	
150 g yoghurt	17 g	
1 stor banan	31 g	
2 teskedar russin	16 g	
1 glas juice	14 g	
250–350 ml vatten	0 g	
Totalt: 140 g		
<b>90–120 min före start</b>		
1 brödskiva med sylt	28 g	
700 ml sportdryck	47 g	
Totalt: 75 g		
<b>30–60 min före start</b>		
1 energigel el motsvarande	25 g	
250–350 ml vatten	0 g	
Totalt intag kolhydrater		240 g



## FULL TANK

**Hur mycket och vad ska man dricka under ett maraton? Här är vår törstsläckarguide för maratonlöpare.**

➤ Det är inte helt lätt att göra en hel-täckande "Så ska du dricka-guide" för maratonlöpare. Lufttemperaturen, din vikt, hur mycket du svettas och hur hårt du springer påverkar hur mycket du bör dricka under ett maratonlopp. Men det betyder inte att du ska chansa. Med de här strategierna ser du till att dricka tillräckligt före, under och efter loppet.

### Före loppet

Ett säkert sätt att minimera vätskeförlusten är att dricka innan start. Om din urin är mörk så behöver du fylla på depåerna – sikta på att kissa ljusgult, då har du en bra vätskebalans. Förutom alkohol, som är vätskedrivande, hjälper alla drycker som vatten, sportdryck, te, kaffe, juice och mjölk till att hålla vätskenivåerna uppe hela dagen.

### Under loppet

Om du ska springa 20 kilometer så är det klokt att fylla på med vätska halvvägs in i löppasset. Men om man bara ska springa en timme eller ska springa

intervaller, behöver man dricka då? Det bästa riktmärket är att dricka – om du är törstig. Din kropp har nämligen den bästa kunskapen om när den behöver vätska, och signalen är törst. Om du lyssnar på din törstsignal så löper du inte heller någon risk att dricka

för mycket, vilket är ett vanligt misstag bland motionärer och som kan leda till hyponatremi, ett livshotande tillstånd.

Ett vätskeintag som gör att du inte förlorar mer än tre procent av din kroppsvikt under träning eller tävling är lagom. Förlorar du mer än så leder det till att din prestationsförmåga sjunker. Ett sätt att testa detta är att väga sig (naken) före och efter att man har sprungit en timme utan att man druckit under passet. Viktnedgången motsvarar din vätskeförlust per timme. Har du gått ner ett kilo så har du förlorat ungefär en liter vätska.

Löper du längre än en timme är det bra att dricka sportdryck. Sportdrycker innehåller kolhydrater och salter som natrium och kalium, vilka är nödvändiga för att upprätthålla en bra hjärtrespektive muskelfunktion.

### Efter loppet

När du har kommit i mål eller avslutat ett träningspass, drick tills din törst är släckt. Om du har vita svettavlagringar i ditt ansikte betyder det att du förlorat en del salt, och då är det klokt att kompensera förlusten med en sportdryck med elektrolyter eller mat med tillsatt salt. Om du har sprungit långt och hårt behöver du också lite extra protein för att påskynda återhämtningen och muskelåteruppbyggnaden. En dryck som innehåller en bra mix av protein och kolhydrater är vanlig chokladmjölk.

## EXTRA BRA

**Dessa drycker har positiva egenskaper när det gäller löpning**

### FÖRE

**Kaffe och te:** Innehåller koffein, vilket har bevisat positiv effekt på uthålligheten.

**Kokosvatten:** Kokosnöten innehåller en bra källa till kalium.

### UNDER

**Sportdryck:** Innehåller bland annat kolhydrater, som ger dig energi under loppet, och elektrolyter, som ser till att dina muskler fungerar optimalt.

**Elektrolyttabletter:** Innehåller salterna natrium och kalium, förebygger bland annat kramp.

### EFTER

**Chokladmjölk:** Innehåller en idealisk balans mellan kolhydrater och protein som gör den till en perfekt återhämtningsdryck.

**Smoothies:** Blanda frukt och yoghurt för en hälsobomb i form av protein och antioxidanter.





# TRÄNA PANNBENET

**Du har lagt ner många timmar på att träna din kropp – men glöm inte knoppen. Bra mentala strategier och rätt inställning kan vara det som gör loppet till ditt bästa någonsin.**

> Det har ingen betydelse om du är nybörjare eller maratonräv – de löpare som lyckas med sina målsättningar har en hög "fysisk intelligens". De är bra på att tolka kroppens signaler och på att göra de justeringar som krävs för att uppnå goda resultat. Det kan handla om allt från farthållning, löpteknik till den inställning man har både under träning och tävling. Så här gör du för att maximera din fysiska potential.

TEXT: CHRISTIE ASCHWANDEN



**1 Lyssna på kroppen**

En vanlig strategi bland löpare är att försöka bortse från obehag och smärta under passen. Men en klok löpare lyssnar istället på vad kroppen sänder ut för signaler och försöker förstå vad de betyder. Målet är att känna sin kropp så väl att man enkelt kan skilja mellan utmattning på grund av träning, eller smärta som kan utvecklas till en skada.

**Så gör du:** Ett sätt att bli mer lyhörd för kroppens signaler är att lämna gps- och pulsklockan hemma. Koncentrera dig istället på den subjektiva upplevelsen, och den erfarenhet som din kropp besitter. Stäm också av varannan kilometer – hur känns benen, hjärtat och andningen? Objektiva värden som puls, tid och fart är bara användbar information om du vet vad den innebär. Genom att lyssna på kroppen mer så vet du också när du ska gasa, bromsa – eller lägga ner för dagen.

**2 Här kommer smärtan**

Att sätta ett personligt rekord gör ont. Ibland mer, ibland mindre. Om du förbereder dig för detta så kan du också förändra din syn på vad smärta innebär och hur du bäst hanterar den. Om smärtan är förväntad så blir den lättare att uthärda, och du kommer att känna

ett större självförtroende när du vet att du klarar av att härda ut.

Studier har visat att motionslöpare gärna lyssnar på musik eller dagdrömmar under träningen för att hantera obehaget, medan elitlöpare snarare fokuserar på smärtan i sig.

**Så gör du:** Dela upp i små, hanterliga mål. Om du ska springa ett tio kilometer långt tröskelpass och efter någon kilometer känner att kroppen inte riktigt är med, så sätt upp ett nytt mål – sikta istället på tre kilometer. När du sprungit tre kilometer – sätt upp ett nytt mål beroende på hur du känner dig. I ett maratonlopp är det här en bra strategi – fokusera på den kilometer du gör just nu och inte målet flera mil bort.

**3 Håll humöret uppe**

Ibland måste man göra misstag för att lära sig något. Du vet inte hur mycket du kan pressa din kropp innan du har pressat den för långt. Den sortens erfarenheter ökar din förståelse för vad du klarar fysiskt och psykiskt.

**Så gör du:** Utvärdera din träning. Elitlöpare fokuserar sällan på vad som gått dåligt under ett träningspass eller en tävling, istället tittar de på vad som gick bra. Det kan handla om att man faktiskt ändå gav sig ut och sprang, eller att under stret-

chingen lyfta fram en eller två bra saker med passet. Löpare vill gärna maximera alla insatser till hundra procent, och om man då kan lära sig att fokusera på det positiva när det är som jobbigast stärker man sitt självförtroende och det leder i sin tur till bättre resultat när det verkligen gäller.

**4 Stärk din självbild**

Studier har visat att maratonlöpare som förväntar sig att "vägga" också tenderar att göra det. Oavsett vad det är för lopp du springer så är det viktigt att tänka på sig själv som stark och kapabel – var därför uppmärksam på hur din självbild är under träning och tävling, och var redo att justera den om du behöver arbeta dig igenom en motig fas under löpningen.

**Så gör du:** Skriv ner ett mantra. Formulera en kort mening som du kan plocka fram och repetera för dig själv när det börjar gå tungt. Det bör helst vara något personligt, något som verkligen betyder något för dig – men det ska också handla om att ta sig igenom fysisk och mental trötthet. "Kämpa på, du klarar det här" eller "Jag är stark och har ett hårt pannben" är bra exempel. Om du skriver ner det och sätter upp det där du ser det dagligen så får det en starkare laddning inför träningspassen.

**LURA DIG SJÄLV**

*Du blir inte bättre av att träna i din komfortzon, utan måste utmana dig fysiskt och mentalt om du vill nå längre. Det gör ont, men om du fokuserar på din styrka och envishet istället för smärtan så lär du dig att hantera den fysiska stressen på ett konstruktivt sätt. Här är fem enkla knep.*

**Peppa dig själv**

Påminn dig själv om den där gången då du överträffade dina egna förväntningar. Positiv peppning hjälper dig att fokusera under loppet.

**Ändra fokus**

Om du ändå inte kan låta bli att tänka på smärtan, försök att lösa en räkneuppgift i

huvudet. Det hjälper dig att dämpa hjärnans förhöjda stressignaler så att det blir lättare att hantera smärtan.

**Hitte rytmen**

Räkna från ett till tio om och om igen. Genom att koncentrera sig på en upprepning, ett mönster, så dämpas den stress som smärtan genererar.

**Små segrar**

Intala dig själv att just den här backen är den sista innan målet, eller att du bara behöver stå ut med den här far-

ten i trettio sekunder till. Små delmål hjälper dig att arbeta längre med en hög belastning.

**Släpp loss fantasin**

Under loppet – föreställ dig själv som en tiger på savannen som jagar sitt byte, eller att du är Mo Farah som spurtar den sista rakan på OS. Att ägna sig åt den här typen av kraftfull visualisering stärker din mentala förmåga att hantera smärtan.

