

Backyard Ultra – träningen för de uthålliga



För dig som inte jagar tider, men älskar utmaningar.

Backyard Ultra handlar inte om fart – det handlar om att orka springa 6,7 km varje timme så länge du kan. Det kan vara 3 varv. Det kan vara 37. Det kan bli en hel jävla helg.

Det här är SimpelHälsas träningsupplägg för dig som vill testa – eller förbättra dig – i världens mest mentalt utmanande tävlingsform.

Upplägg – Simpelt och Smutsigt

- Veckor: 12
- Pass per vecka: 3–5 (du väljer nivån)
- Fokus: Uthållighet, återstart, pannben, långsamhet och fotvård
- Ingen stress: Du behöver inte kunna springa snabbt – du behöver kunna fortsätta.

Vad tränar vi egentligen?

Långsamt tempo:

Du ska kunna springa i 8–9 min/km – och känna dig bekväm i det.

Flera pass per dag:

Backyard handlar om att kunna starta om – inte bara springa långt.

Långpass:

Inte alltid långt i sträck – ibland flera varv med paus emellan.

Mental uthållighet:

Att starta en ny timme när du inte vill. Att sätta på dig skorna igen.

Och igen. Och igen.

Sömn & vila:

Du lär dig springa trött, springa kall, springa hungrig – men också vila smart.



Träningsblock – 12 veckor

Vecka 1–2 – Grunden

- 2 distanspass á 6–8 km
- 1 fartlekpass (om du vill)
- 1 helglångpass: 2 varv á 6,7 km med 15 min paus
- Gå 1 h extra under veckan (vardagsmotion)

Vecka 3–4 – Starta-om-formen

- 1 distanspass 8–10 km
- 1 löpstyrka (→ SimpelHälsas löpstyrka)
- 1 “dubbelt varv”: spring 6,7 km – 20 min paus – spring igen
- 1 långpromenad: 2 h i lugnt tempo

Vecka 5–6 – Simulering light

- 1 distanspass 8 km
- 1 intervall eller fartlek (valfritt)
- 1 backyardtest: 3 varv á 6,7 km – 1 varje timme
- 1 lugn jogg + 1 löpstyrka

Vecka 7–8 – Trycka upp volymen

- 1 tempojogg 7 km
- 1 distanspass 10 km
- 1 backyardhelg: 4 varv á 6,7 km
- Vardagsrörelse: promenader, trappor, cykel



Vecka 9–10 – Mentalt fokus

- 1 långdistans 12–14 km
- 1 återhämtningsjogg 5 km
- 1 backyardtest: 5 varv á 6,7 km
- Planera kläder, energi, sömnstrategi

Vecka 11 – Nedtrappning

- 2 lätta pass á 5 km
- 1 varv backyard
- 1 styrkepass eller yoga
- Packa och ät

Vecka 12 – Raceweek!

- 2 x 3 km lätt jogg
- Vila, ät, vila, packa
- Backyard Ultra – kör tills du inte vill mer (eller SimpelHälsa drar ut dig på nästa varv)

SimpelHälsa säger:

Backyard är inte ett vanligt lopp. Det är ett psykologiskt experiment.

Du lär dig mer om dig själv efter 7 varv än 7 år på gymmet.

Spring långsamt. Drick kaffe. Skapa rutiner. Och när det känns skit – starta om.