

SimpelHälsa's Ultralöpningsträningsprogram

Förberedelse för ultra – progressivt och flexibelt

Del 1: Grundträning – Bygg din uthållighet

Målet för denna fas är att bygga en solid grund av uthållighet och stabilitet. Här handlar det om att vänja kroppen vid längre distanser och att börja stärka muskler och leder för de tuffare veckorna framöver.

- Långpass: Börja med längre distanspass på en behaglig nivå, där du fokuserar på att hålla ett jämnt och lugnt tempo.
- Lågintensiv träning: Fokus på lugna löppass och crosstraining (t.ex. simning, cykling) för att hålla konditionen utan att belasta kroppen för mycket.
- Styrketräning: Lägg till styrketräning 2-3 gånger per vecka. Fokusera på core och benstyrka – här kan vi länka till SimpelHälsas löpstyrka för övningar!

Exempel på vecka 1-4:

- Måndag: Löpning 30 min (lågintensiv)
- Tisdag: Styrketräning – ben och core
- Onsdag: Löpning 45 min (lugn distans)
- Torsdag: Cykling eller simning (lågintensiv)
- Fredag: Styrketräning – fullkropp
- Lördag: Långpass 60-90 min (i lugnt tempo)
- Söndag: Vila eller lätt promenad

Del 2: Mängdträning – Bli starkare och mer uthållig

Nu börjar vi öka volymen på löppassen. Du ska vänja kroppen vid längre sträckor och börja använda backträning för att bygga upp styrkan i benen. Variation i träningsformen hjälper också att hålla motivationen uppe.

- Långpass med progression: Öka distansen varje vecka, men håll tempot lugnt.
- Backträning: Introducera backintervallträning 1 gång i veckan för att stärka benen och förbereda kroppen för tuffa sluttningar i ultra.
- Styrketräning: Fokusera på rörlighet och explosivitet, så att du både är stark och smidig.

Exempel på vecka 5-9:

- Måndag: Löpning 40 min (lågintensiv)
- Tisdag: Styrketräning – ben och core
- Onsdag: Backintervallträning (30 min total)
- Torsdag: Cykling eller simning (lågintensiv)
- Fredag: Styrketräning – fullkropp
- Lördag: Långpass 90-120 min (progressivt tempo)
- Söndag: Vila eller lätt jogg

Del 3: Toppning – Utmana dig själv inför loppet

Under denna fas är målet att du ska komma nära tävlingsförhållanden. Det här är den tuffaste perioden, där du utmanar både din kropp och ditt psyke. Fokus ligger på att genomföra längre pass på tuffare terräng och träna på specifika moment för ultra.

- Långpass: Nu ska du börja springa på tuffare terräng – gärna där du ska tävla.
- Intervallträning och fartlek: Träna på att springa snabbare under kortare perioder och variera mellan lugn löpning och hårdare insatser.
- Simulera tävling: Försök att ha långa pass på flera timmar som simulerar tävlingsförhållanden, där du planerar för vätska, mat och utrustning.

Exempel på vecka 10-14:

- Måndag: Löpning 45 min (lågintensiv)
- Tisdag: Styrketräning – ben och core
- Onsdag: Intervallträning (fartlek, 10x1 min snabba löpningar)
- Torsdag: Cykling eller simning (lågintensiv)
- Fredag: Styrketräning – fullkropp

- Lördag: Långpass 150-180 min (i tävlingsliknande förhållanden)
- Söndag: Vila eller lätt jogg

Del 4: Nedtrappning – Släpp på gasen inför loppet

Nu handlar det om att minska intensiteten och låta kroppen återhämta sig inför tävlingen. Träningen ska vara mer fokuserad på bibehållen uthållighet och mental förberedelse.

- Kortare pass: Minska löpningens längd, men bibehåll frekvensen.
- Vila: Tänk på återhämtning och att få kroppen i bästa skick för tävlingen.
- Mental förberedelse: Fokusera på mental träning – visualisering, målplanering och positivt tänkande.

Exempel på vecka 15-16:

- Måndag: Löpning 30 min (lågintensiv)
- Tisdag: Styrketräning – ben och core (lätt)
- Onsdag: Löpning 30 min (lugn distans)
- Torsdag: Vila eller lätt promenad
- Fredag: Lätt styrketräning – fullkropp
- Lördag: Långpass 60-90 min (lugn fart)
- Söndag: Vila

SimpelHälsa Tips:

- Vätska och näring: Testa din vätske- och näringsstrategi under träning för att hitta vad som funkar bäst för dig inför tävlingen.
- Kläder och utrustning: Se till att du har rätt utrustning, som bekväma löparskor och en bra pannlampa för nattlöpning.
- Mental styrka: Tänk på att ultralöpning handlar lika mycket om mentalt tålamod som om fysisk kapacitet. Var förberedd på tuffa stunder – och lär dig att hantera dem.

