

TRÄNINGSRÅD

FAIK:s orienteringssektion, april 1973

Förord

Då det från flera håll framkommit önskemål om direktiv (tips) för rationell löpträning har träningskommittén utarbetat detta häfte. Förutom personliga erfarenheter har synpunkter hämtats från diverse litteratur inom området. Det är dock endast olika former av löpträning som här kommer att behandlas. Vad det gäller orienteringsteknik finns det redan mycket bra böcker och den behöver ju heller inte vara lokalt anpassad.

Denna träning syftar till god löpförmåga, kondition och styrka. Alla dessa saker är lika viktiga för att Du ska lyckas. Resultatet av all nedlagd träning är också beroende av Din vilja, förmåga och lämplighet för denna kraft- och koncentrationssport.

För att belysa hur viktigt tempot är i träningen vill vi berätta om ett experiment från GIH.

Råttor fick springa med samma hastighet på ett löpande band. Råttorna var indelade i tre grupper. Första gruppen sprang en timme om dagen i tre månader, andra gruppen tre timmar om dagen i tre månader och den sista gruppen tre timmar om dagen i sex månader.

Som mått på träningsförbättringen vägde man hjärt- och benmuskulaturen. Vilket resultat fick man? Jo, samtliga tre grupper hade exakt samma värden. Detta visar att en timme per dag var tillräcklig för att nå anpassning (träning) till detta arbete. All övrig tid var bortkastad ur träningssynpunkt. Detta visar att träningstidens längd ej är avgörande.

Sedan gjorde man ett nytt försök med råttor. De olika grupperna fick nu springa exakt lika lång sträcka men med olika hastighet. Bästa resultatet fick då den grupp som tränade kortaste tiden, dvs hade haft högsta tempot, vilket visar att träningen blir effektivast med hårdast tänkbara intensitet.

Till sist hoppas vi att detta häfte ska hjälpa Dig i Din strävan att bli en bra orienterare.
Lycka till!

Björn Axelsson Inge Regnås Arne Hultqvist

UPPVÄRMNING

Den fysiska arbetsförmågan är störst och risken för skador minst då kroppen genom aktivt arbete värmts upp till 38-39°. Detta gäller såväl teknik som styrka. Uppvärmning före tävling och testlopp är nödvändigt för ett gott resultat. Uppvärmning före ryckträning syftar främst till att förebygga muskel- och ledsador. Uppvärmning före intervallträning syftar främst till att driva upp hjärtverksamheten till en sådan nivå, att hjärtat snarast efter arbetets början får arbeta för fullt.

Vid distansträning kan uppvärmning ske genom löpning i lätt tempo under de första 5 minuterna.

Uppvärmningen kan exempelvis göras så här:

- 1 Löpning 3-5 min i lätt tempo.
- 2 Gymnastik 3-5 min (arm- och skulderrörelser, sidböjningar, ryggböjningar framåt och bakåt, höftrullningar, höfttänjningar och armhävningar t ex)
- 3 Löpning 3-10 min i omväxlande hårt tempo.

RYCKTRÄNING

Denna form av konditionsträning avser att ge ökad muskelstyrka och förmåga att tåla mjölksyra. Muskelstyrka ingår i en god kondition. För att få den slags styrka som närmast behövs måste man hålla hård intensitet i träningsarbetet. Men detta ska ske under förhållandevis korta perioder, 10 - 30 sekunder. Härför används ofta löpning. För att få arbeta verkligt hårt kan det vara lämpligt att löpa i uppförsbackar.

Hur många skall rycken vara under ett träningspass? Ja, det beror på ryckens längd, träningsgraden och vart man siktar. Men oavsett antalet ryck är det viktigt att verkligen hålla tempot uppe. Detta medför att viloperioderna mellan varje ryck kan bli ganska långa, ända upp till 1-3 min. Upprepas de längre rycken med mycket korta viloperioder så blir mjölksyreanhopningen i muskeln stor. Om i de fortsatta rycken hårdaste löptempo hålles, tränas förmågan att tåla allt högre koncentrationer av mjölksyra. Detta kan även tränas genom att kontinuerligt springa med högsta fart 30 sekunder eller mer, tills benen ej "bär". Viktigt är även här att absolut maximalt tempo hålles, trots den tilltagande stelheten i benen.

På den karta som finns sist i häftet, finns utmärkt var du kan bedriva denna träningsform. Eftersom denna form av träning är tråkig och psykiskt påfrestande rekommenderar vi att träna i grupper. Det gör det hela lite mer lustbetonat och risken att Du lägger av för tidigt minskar.

INTERVALLTRÄNING

Intervallträning övar upp andning, hjärta och blodomlopp. Vid denna träningsform måste man arbeta hårt minst 2 å 3 minuter varefter följer vila. Arbetsperioden kan sträckas upp till 10-12 minuter.

Viloperioderna är till för att arbetstempot skall kunna hållas högt. Det avgörande är inte om vilan är 2 eller 3 minuter eller om man då går sakta eller joggar. Viktigast är att man verkligen arbetar hårt medan man håller på.

Det är omöjligt att ange hur många intervaller som minst behövs. Men allt eftersom formen förbättras är det lämpligt att öka antalet samtidigt som tempot höjs. Du bör löpa varje intervall med c:a 80 % av maximalfart.

Även när det gäller intervallträning finns det inritat på kartan lämpliga platser i närheten av Grosvad. Variationen av längderna är till för att Du ska kunna få omväxling mellan korta och långa arbetsperioder. Dessutom är det att rekommendera att Du kör rakt igenom ibland dvs i obanad terräng, vilket ger Dig dubbel nytta av träningen. Under en orientering springer Du dock till ungefär 80-90 % i obanad terräng och då måste Du även under träningarna se till att Du övar upp förmågan att springa fort där också.

För de verkliga hårdingarna finns intervallsträckor i myrmark t ex vid Mjöldammegölen. Prova gärna på det under den varmare delen av året.

6

DISTANSTRÄNING

Kroppen måste läras att arbeta minst den aktuella tävlings-tiden. Härvidlag finns ingen genväg. Det gäller att så mycket som möjligt efterlikna kommande tävlingar. Man måste ta hänsyn både till deras längd och deras art.

Distansträningen måste intensifieras ju närmare säsongstarten man kommer. En gång i veckan sista månaden före säsongdebuten får anses som absolut minimum. Distansträningen bör bedrivas även hela den tävlingsfria delen av året minst 1 gång i veckan.

För distansträningen har vi ej prickat in lämpliga varv på kartan utan vi räknar med att var och en har sina egna varv. Kör denna träning i grupper och vi kan försäkra att Du får ut mer av den samtidigt som det blir roligare. Kom ihåg att även här springa åtminstone halva sträckan i obanad terräng när Du tränar i dagsljus.

Var fjortonde dag bytes distansträningen ut mot ett testlopp. Ordentlig uppvärmning skall givetvis föregå testloppet. Löptiden bör variera från 30 till 90 min. beroende på klass och kön. Löp en förutbestämd sträcka i hårt och jämt tempo. Testloppet är Din kontroll på att Din konditionsträning gett avsett resultat. Du skall alltså under hela uppträningsperioden nå bättre och bättre resultat för varje testlopp.

Lämpliga varv för testlopp är t ex Prustovarvet och Hultqvistvarvet.

I ETT PROGRAM FÖR KONDITIONSTRÄNING

skall alltså ryck-, intervall- och distanssträning ingå. Ryck- och intervallträningen kan Du köra i samma träningspass men även var för sig. Intensiteten skall hela tiden stegras på så sätt att Du gör flera och tätare arbetsperioder samt gör dem omväxlande snabbare och längre. Detta gör träningen roligare = mera lustbetonad.

Använd alltid klockan under träningen. Man vet ej hur ofta en träning bör äga rum för att nå bästa resultat. Där måste Du själv pröva Dig fram, men fysiologerna tror att en så gott som daglig året-runt-träning ger bästa resultatet. Du får ej heller göra det felet att slå av på konditionsträningen då tävlingssäsongen börjar. Träningsperiodens arbete och slit skall Du inte kasta bort så lätt. Det är viktigt att träningen fortsätter även under "brinnande" säsong. Flera av de bästa skidåkarna kör 8-10 mil i hårt tempo varje vecka mellan söndagstävlingarna, ett program som säkert fordras för att nå toppplaceringar.

Hur mycket man skall träna och hur ofta måste självfallet var och en söka sig fram till. För en bok över Din träning, fyll i testresultat, vilo- och arbetspuls, vikt osv så ser Du själv vilken träning som ger bästa resultatet på Dig själv. Slå Dig dock inte till ro när Du nått ett visst resultat i tro att nu finns ingen träning som kan göra mig bättre. Genom fortsatta experiment skall Du säkert finna någon detalj som skapar ännu bättre resultat.

Kvinnor bör i princip bedriva sin träning (konditions-) lika som männen. Längden på ryck och intervaller skall dock för kvinnornas del ligga närmare nedre gränsen än den övre.

BESKRIVNINGAR

Ryckträning 1 - 11

1. Kort men brant backe på el-ljusspåret.
Börja vid stolpen med 500-märket och spring tills backen planar ut, ungefär vid björkarna. Jogga tillbaka och vila.
2. Relativt lång och brant backe som är brant från början. Börja vid åkerkanten och spring tills det planar ut. Jogga eller gå tillbaka och vila.
3. Lång och svår backe (el-ljusspåret) som Du bör vara sparsam med. Lämplig att använda under den mörka årstiden. Börja helst ända nere vid träbron och kör ända upp till kraftledningen.
Den här backen är kanske i hårdaste laget för ryckträning men passar utmärkt för styrketräning och kan om så önskas delas av i etapper.
4. En mycket bra backe för ryckträning.
Börja vid vägen och kör ända upp på krönet.
5. En ganska brant backe och en dålig stig (nya Hultqvist-varvet). Börja vid Carbonniers väg och fortsätt ända fram till mossen.
6. Dålig stig, ibland något blöt. Spring från bron ända upp till stigen som korsar och fortsätt sedan 50 m åt vänster.
7. Brant backe på relativt dålig stig (Hultqvist-varvet). Börja ungefär vid surdraget och fortsätt allra högst upp på höjden.
8. Backe i obanad terräng. Börja vid vägen och spring rakt uppför den brantaste delen. Tag stigen tillbaka.
9. Bra stig med backar åt två håll. Börja på vägen och spring varannan gång söderut, varannan norrut.
10. Samma som 9:an. Börja vid bron.
11. Lång brant backe på relativt dålig stig. Börja vid vägen och fortsätt upp till el-ljusspåret.

För samtliga platser gäller att Du går eller joggar lätt tillbaka till utgångspunkten och vilar den tid som behövs.

Intervallträning 12 -

12. 800 - 900 m på el-ljusspåret med bra och jämn stig. Lämplig att köra den mörka delen av året. Börja under kraftledningen och spring till backkrönet där spåret korsar vägen andra gången. Vila där och kör tillbaka. Därifrån får du räkna med att det tager något längre tid eftersom det är mera uppför.
13. Väglopning utan större höjdskillnader, c:a 1500 m. Lämplig att köra i hårt tempo och med pannlyse när så behövs. Börja där el-ljusspåret korsar vägen vid vägkorset och spring till inägan. Vila där och kör tillbaka.
14. Stig, något ojämn, lite småkuperad. En mycket bra intervallsträcka på c:a 1000 m. Börja vid stig/bäckkrosningen och spring Hultqvist-varvet (det gamla) tills Du kommer till Prusto-varvet. Följ sedan detta tillbaka.
15. Mjuk bra stig, småkuperad med en del vindfällen att hoppa över. Utomordentligt bra ställe för intervallträning, C:a 850 m. Börja vid vägen och spring till den sista branta slänten ner mot samma väg. Vila där och kör tillbaka.
16. En jobbig variant i bara mosse, som bör köras under den varma årstiden. Mycket nyttig eftersom Du samtidigt får träna upp förmågan att hålla högt tempo i denna terrängtyp. Börja längst ner i södra mossspetsen och kör så långt Du kan komma i den västra mossspetsen. C;a 700 m.
17. För de lite äldre och hårdare pojkarna och flickorna kan föregående variant förlängas. Du börja på samma ställe men när du kommit in i den västra delen av mossen vänder Du och följer norra kanten österut och sedan över i nästa mosse norr därom över stigen och vidare enligt linjen ända fram till Finntorpet. Tag för säkerhets skull med Dig kartan första gången. Rekommenderas. C:a 2000 m.
18. Mycket bra stig och en intervallsträcka där tempot bör vara mycket högt. Ingen större höjdskillnad på hela sträckan. Börja vid ett av stigkorsen. C:a 600m
19. Samma stig som ovan men spring runt hela varvet. Mycket bra stig hela vägen utan nämvärda höjdskillnader. Ett mycket bra varv för intervallträning och sträckans längd är c:a 1800-2000 m. Börja t ex vid stigkorset öster Finntorpet.
20. En variant av rakt-igenom-intervall. Medtag kompassen och kör på nord- och sydnålen fram och tillbaka. Sträckans längd är c:a 500 m i omväxlande terräng.

21. Samma som punkt 20. C:a 600m blandad terräng.
22. En något kortare variant c:a 325 m.
23. Lätt terräng c:a 500.m. Starta vid vägkorset och fortsätt till el-ljusspåret och vänd utan uppehåll tillbaka.
24. Det här är egentligen en plats för ryckträning under vinterhalvåret då man startar vid vägkorset och kör till vattenverket. Man kan dock göra ett intervall varv av det också om man från vattenverket fortsätter ner på Ramstorpsvägen och så tillbaka till vägkorset. Vintervarv c:a 1100-1200 m.
25. Mossvariant i en mycket blöt och tung mosse som bör köras under sommarhalvåret. Ca 600 m.
26. Rakt-igenom-variant där det bitvis är ganska tät skog. Börja på vägen och kör till moosen på nord- resp sydnål. Samtidigt kan Du kolla Din förmåga att gå rakt efter kompassen. C:a 800 m.
27. Samma som punkt 26 och även där ett utmärkt ställe att träna kompassgång samtidigt. C:a 700 m.
28. En sträcka med mycket varierade terrängtyper, t ex dålig stig, mossar, etc. Småkuperat. C:a 1000 m.

