

Löpartips del 1

MOTIVATION

Motivation är en inre drivkraft och en vilja att åstadkomma något. Utan motivation kommer vi inte nå vår fulla potential. Vi motiveras alla av olika saker, ett vanligt sätt att beskriva detta är att prata om yttre eller inre motivation. Yttre motivation handlar om att ett beteende blir förstärkt genom att det efterföljs av någon form av yttre belöning. En medalj, en vinst, ett rekord, mindre kilo på vägen, eller liknade, Den inre motivationen förstärks av handlingen i sig, som att bara träna, få frisk luft, känna tillfredsställelse över själva upplevelsen. Tipset idag är fokuserat på den yttre motivationen, att för dig själv sätta upp ett mål som ska ge dig energi att under vår och sommar ge lite extra för att nå belöningen, nämligen ditt bästa möjliga Lundalopp.

Mål

Sätt ett mål som sedan ska styra allt du gör träningsmässigt under dessa dagar. Målet ska vara SMART, en modell som pratar om specifikt, mätbart, accepterat, realistiskt och tidsbestämt. Vi har några förutsättningar klara:

SPECIFIKT: Ett lopp på 5 eller 10 km

MÄTBART: Vi ska sätta en tid, återkommer till det.

ACCEPTERAT: Du äger ditt mål, du måste tro på det, det ska ge dig energi.

REALISTISKT: Naturligtvis, alla blir inte Johan Larsson eller Henrik Orre direkt.

TIDSBESTÄMT: 13 september

5 eller 10km

Bestäm om du ska springa 5 eller 10 km? Sedan ska du bestämma vilken tid du ska jobba mot. Ett sätt är att testa att springa 1000 meter så fort man kan, sedan utifrån det bygga upp en bild, vad är möjligt fram till hösten? Ett annat sätt är att ta tidigare resultat och sedan fundera på hur mycket snabbare kan jag springa i år med den tiden som finns fram till loppet?

När du satt ditt mål, utvärdera ditt nuläge, om jag sprang detta lopp idag – vad skulle jag ha för tid då?

Exempel: Löpare X gör idag milen på 54 minuter, målet blir att springa på 49.59 vid Lundaloppet.

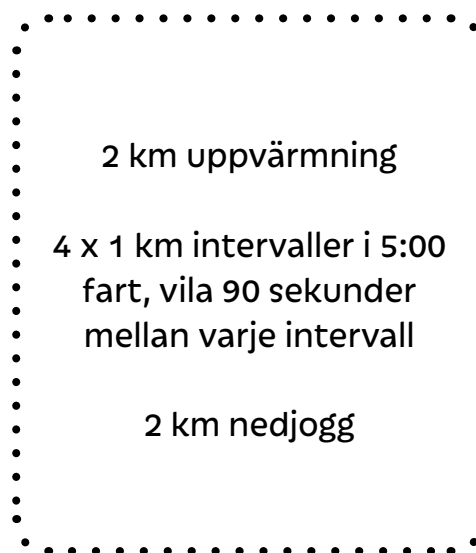
Vad blir ditt mål?

Målet är det viktigaste i denna period

Sätt ett tydligt mål!

Träningen

Du ska lära kroppen springa i ditt tänka tempo – denna första period är det relevant att klara 40% av sträckan. För löpare X blir detta periodens nyckelpass.



Träningen

Träningen utöver nyckelpasset är alltid individuell – behöver jag fart eller behöver jag uthållighet? Med andra ord, är det enkelt att springa avslappnat i ditt tänka tävlingstempo eller är det tufft? Är det svårt, komplettera med korta intervaller eller backpass på 30 sekunder, upp och ner för att träna på steget och tekniken. Är det enkelt att hålla tempot, komplettera med distanspass. Distanspassen är generellt det viktigaste som finns, ju oftare och ju mer du springer – ju bättre blir du.

På återseende om tre veckor!

/ Coach Nilensjö.