



Nyhetsbrev #2 2024

Hej!

Skånes friidrottsförbund har under året smygstartat sin nya plattform, <https://springiskane.se/> där vi ska samla de skånska loppen för att på ett bra och tydligt sätt sprida information om våra sanktionerade motionslopp. Ett mervärde för arrangörerna och ett verktyg för löpintresserade att hitta information. Det är nu 16 lopp som är upplagda – vi kommer förmodligen ha 20 inom några veckor. Våldigt kul och jag hoppas att du som tackat ja till nyhetsbrev känner att du får en bra överblick över det som erbjuds i Skåne.

Detta är det andra nyhetsbrevet, antalet mottagare har mer än fördubblats – väldigt kul också. Tipsa gärna dina vänner.

I december är det läge att göra ett bokslut över sin träning och funderar över vad som ska vara de viktigaste målen nästa år. Det är viktigt att verkligen kolla tillbaka och dra lärdom av det som varit, därav säger jag till alla – skriv träningsdagbok. Den kommer ge dig otroligt värdefull hjälp. Här kan du förhoppningsvis hitta både bra och dåliga saker, styrkor, svagheter och till och med en del frustration och förhoppningsvis lite ståpås. Att sätta året i ett större perspektiv kan också ha sina fördelar. Jämför med några år tillbaka – ta gärna fram ett papper och skriv ner:

- dina bästa lopp och träningspass under året
- dina styrkor respektive svagheter
- vad du är mest nöjd med under året och varför
- om du hade någon riktig ståpås-upplevelse
- lärdomar under året, om dig själv, om din träning och dina tävlingar
- och naturligtvis, statistik!

Steg två är sedan att skriva ner vad du vill 2025. En smart grej är att börja med bara en mening: Vad är viktigast för mig när jag summerar 2025? Det kan vara en tid på en speciell sträcka, det kan vara en placering på ett lopp, en tid på ett lopp eller varför inte att vara skadefri, att få kontinuitet, att uppnå något med träningen eller liknande. Meningen kan du sedan bryta ner: vad innebär detta mål, för träningen, tävlandet, kosten, sömnen, livet i övrigt? Vid en undersökning Spring gjorde för några år sedan var detta de vanligaste målen:

- antal träningstimmar eller kilometer
- personligt rekord, ett eller ett antal
- tider på specifika distanser
- att springa en helt ny distans, oftast längre

- alternativ träning, bli bättre på det, fler pass etcetera.

Nu har du ett nuläge och du har en målbild. Målet har två uppgifter: att styra din träning och ge dig energi. Målet måste vara realistiskt, annars kommer det inte att ge energi, bara ta. Det ska också vara tydligt och mätbart, vilket är enkelt inom vår sport.

Hur ska du ta dig från nuläget till målet? Vilka insatser behöver just du göra? Fokuserar du på dina styrkor och svagheter så handlar det om att bibehålla styrkorna samtidigt som du ska arbeta med svagheter. Det är inte enkelt och det tar tid, därför är det intressant att både titta flera år bakåt och att tänka flera år framåt. Hela denna övning är viktig för dig om du ska lyckas 2025. Den säger ju också att vi alla är olika – så gå inte i fällan att följa ett generellt program, typ ”så här klarar du milen på 40 minuter”. Du kan få tips av generella program, och du kan även utvecklas, men ska du lyckas behöver du anpassa det mesta efter just ditt nuläge och dina mål. Vad det innebär för just dig finns inte i en mall eller ett generellt program, så tänk till själv.

Ett kul mål kan vara att göra ett bra lopp reda i början på säsongen – varför inte på 5 kilometer den <https://springiskane.se/aktuella-lopp/gota-5km/>

Många lägger allt fokus på att bygga uthållighet under vintern – men faktum är att det är otroligt bra att jobba med farten också. Ju snabbare du är ju mer avslappnat kan du sedan springa i din tävlingsfart på exempelvis milen. Att träna volym i vinter plus att ha ett 5 km lopp att satsa mot är klockrent. Tänk din dröm tid på 5 km och jobba med att få den farten att kännas bekväm, korta intervaller som blir lite längre med samma fart, backpass för att få driv i steget, etcetera. På springiskane.se kan du hitta inspiration till din träning, olika pass – det finns ett program att ladda ner.

Du som inte fått #1 av våra nyhetsbrev men önskar det, hör av dig.

Lycka till i vinter!

Vid pennan/ BG Nilensjö, Skånes friidrott

