
PROGRAM FÖR KONDITIONSTRÄNING

INTERVALLTRÄNING

Syftet med intervallträning är att öka hjärtats pumpkapacitet. Man skiljer på *kort intervallträning* med hög intensitet och korta intervaller och *lång intervallträning*, med lägre intensitet och längre intervaller. När du kör rullstol/armcykel/går raskt utomhus och använder den variation i belastning som kuperad terräng ger, kallas det *naturligt intervall*.

Programmen med kort respektive lång intervall är systematiskt uppbyggda, arbete och vila varvas i perioder. Arbetsperioden, särskilt i uppbygget kort intervall, ska vara intensiv med högt tempo och hög belastning så att pulsen går upp ordentligt. I viloperioden sker återhämtning av musklerna och mjölksyran transporteras bort. Viloperioden är så kallad *aktiv vila* vilket innebär att man kör, men i ett lugnare tempo. Idén är att pulsen ska ligga relativt högt även i vila, inte understiga 130 slag/min (helst ska den ligga ännu högre). På så vis får man träningseffekt även i vila.

Passen är uppbyggda så att man jobbar med hög armbefrekvens på en belastning som man själv bestämmer. Man ska försöka få upp pulsen ordentligt. OBS! Samma tempo bör hållas i alla intervaller. Den ovane kör ofta för hårt/håller för högt tempo i de första intervallerna och orkar då inte hela programmet.

Varje pass ska börjas med uppvärmning, 5 - 10 minuter. Du blir lite varm och risken för skador på muskler och senor minskar.

Material

- Stoppur (finns i mobilen) eller bra klocka med tidtagning.
- Musik som passar för uppvärmning och nedvarvning och snabb musik för intervallerna
- Pulslocka om du har. Annars träna på att känna ansträngningsnivån i kroppen för att bedöma om belastningen/tempot ligger för lågt eller för högt. Använd Borgskalan.
- Läs mer om material och praktiska tips för konditionsträning.

KORT INTERVALL		
Upplägg: två pass per vecka och två olika veckor så att man kan växla emellan		
Vecka 1	Pass 1	90 sek snabbt arbete/60 sek vila x 5 (eventuellt 6) gånger. Total träningstid 12,5 minuter
	Pass 2	120 sek (2 min) snabbt arbete/60 sek vila x 4 (eventuellt 5) ggr. Total träningstid 12 minuter
Vecka 2	Pass 1	70 sek snabbt arbete, /20 sek vila x 5 (eventuellt 6) gånger. Total träningstid 7,5 minuter
	Pass 2	5 min snabbt arbete/ 2min vila x 3 gånger. Total träningstid 21 minuter
		<i>Angiven total träningstid är utan tid för uppvärmning och nedvarvning</i>

”Det här är ett upplägg med ganska korta pass som ändå ger en lätt grundkondition. Det är en bra träningsform som ger utdelning utan allt för stor insats och är dessutom ett skönt sätt att träna på. Det passar den som vill förbättra konditionen, bli starkare, piggare och orka mer i vardagen. Helt enkelt träna för ökat välbefinnande!”

Pass 1 och 2 i vecka ett samt pass 1 i vecka två är ”snälla” pass. Vill du öka belastningen lite till så upprepar du programmet en gång extra. Pass 2 i vecka två är lite tuffare eftersom du kör snabbt tempo en längre tid. Viktigt att du vilar i två minuter mellan körningen. Så småningom när du vill öka träningen så kör du på samma sätt men ökar den sammanlagda tiden genom att köra hela seten två gånger. Mellan seten har du längre återhämtningsfas med aktiv vila, det vill säga att du kör i ett lugnt tempo.

Så här gör du:

Börja med två pass i veckan för att se att du inte får ont i axlar eller armar. Sedan kan du öka till tre pass eller bryta av med att istället köra distanser. Det vill säga längre sträckor med mindre belastning och lägre pulsnivå. Kolla hela tiden din klocka noga!

Lång intervall

Ett stegvis upplagt 12-veckors program

I program med lång intervall kör man inte lika hårt som i det med kort intervall. Istället arbetar man under längre tid. Upplägget i just det här programmet har testats vetenskapligt för personer med tetraplegi som tränat med armcykel. Deltagarna uppmanades att ligga mellan 11-13 på Borgskalan.

Programmet har gett bra konditionsmässiga resultat och också visat sig var skonsamt för axlar och armar. Självklart fungerar upplägget även om du använder dig av någon annan träningsform.

LÅNG INTERVALL Ett stegvis upplagt 12-veckors program Upplägg: tre pass per vecka med olika intensitet	
Vecka 1	3 min cykling, 2 min vila x 6 – Total träningstid 30 minuter
Vecka 2	3 min cykling, 2 min vila x 7 – Total träningstid 35 minuter
Vecka 3	3 min cykling, 1,5 min vila x 7 – Total träningstid 31,5 minuter
Vecka 4 & 5	3 min cykling, 1,5 min vila x 8 – Total träningstid 36 minuter
Vecka 6 & 7	3 min cykling, 1 min vila x 8 – Total träningstid 32 minuter
Vecka 8 & 9	4 min cykling, 1,5 min vila x 7 – Total träningstid 38,5 minuter
Vecka 10 & 11	4 min cykling, 1 min vila x 7 – Total träningstid 35 minuter
Vecka 12	4 min cykling, 1 min vila x 8 – Total träningstid 40 minuter
	<i>Angiven total träningstid är utan tid för uppvärmning och nedvarvning</i>

DISTANSTRÄNING

Med distansträning menas kontinuerligt arbete under längre tid. Syftet med distansträning är att kroppen ska anpassa sig till mer långvarigt arbete. Det görs framför allt genom att den lokala kapaciteten ökar, musklernas förmåga att utnyttja syre och använda fett som bränsle förbättras. Det sker också en central anpassning, det vill säga av hjärta och lungor. Den här träningsformen kallas ibland för Long Slow Distance. Intensiteten hålls på samma nivå genom hela passet.

DISTANS		
Upplägg: tre pass per vecka med olika intensitet		
Vecka	Tid per gång	Ansträngningsnivå
	Pass 1 35 min, ingen uppvärmning eller nedvarvning	Normalt promenad-/”prattempo”, Borg 10-13
	Pass 2 30 min uppvärmning + 5 min uppvärmning + nedvarvning	Lite snabbare än normalt, men absolut inte det snabbaste du orkar. Borg 14-16
	Pass 3 15-20 minuter + 5-10 min uppvärmning + nedvarvning	Snabbt tempo Borg 16-18
<i>Angiven total träningstid är utan tid för uppvärmning och nedvarvning</i>		

”Kör inte hårdare än att du kan hålla din förbestämda ansträngningsnivå genom hela passet!”