

Löpning blir en
härlig lek i skogen
bland trädstammar,
lerpölar och
utstickande grenar.

**Vid traillöpning
märker du
knappt att du
tränar. Men din
kropp känner
av det!**

Musklerna
får en genomkörare
och konditionen
förbättras snabbt
när du ställs inför
skogens alla
utmaningar. Blir du
sugen på att testa?
Vi hjälper dig igång!

ÄLSKA TRAIL

8-veckors-
program:
Toppa
formen med
traillöpning

.. LÖPNING

Frihet, omväxling, vacker natur och stenhård träning. Du hittar ingen roligare eller mer utmanande löparbana än skogens alla stigar.

När du hoppar över trädstammar och i sidled över lerpölar stärker du samtliga muskler i kroppen. Och du märker knappt att du tränar förrän du står utmattad vid skogsbrynets parkeringsplats med röda kinder och lera på knäna.

Den klart största fördelen med traillöpning är att den blandar lek med äventyr. Men då behöver du lämna de välordnade skogsvägarna och ge dig ut på äkta naturstigar. Dem som får dig att snubbla över trädrötter, drunkna i lera och kämpa uppför branta backar.

Sätter pulsen på prov

Närkontakten med naturen skärper dina sinnen och gör hela löparupplevelsen så mycket mer intensiv. All vardagsstress, jobbtankar och att göra-listor hemma rinner av dig mellan träden medan du springer runt på skogsstigarna, skyddad mot väder och vind.

På samma gång får du effektiv styrketräning av alla trädstammar, grenar, backar och andra små hinder på skogsrundan. Dessutom förbättras konditionen snabbt eftersom terrängens alla utmaningar automatiskt utmanar dig och får pulsen att gå upp och ner.

Allt detta kan du sedan med fördel ta med dig när du springer på landsvägen, där du på kort tid kommer att märka att din löparform är markant förbättrad av att springa ute i naturen och över stock och sten.



5 fördelar med traillöpning

Det finns många goda skäl till att testa krafterna i skogens utmanande terräng. Kanske att dessa kan ge dig lust att hoppa i trailskorna?

1. Väderskydd

När vintern rasar är traillöpning en skön träningsform eftersom trädskronorna skyddar mot regn och snö, medan backar, klippor och träd ger lä mot vinden.

Undersökningar visar att blåst snabbt gör dig kall och det kan vara mycket stor skillnad på hur du upplever vinden i skogen jämfört med i öppna landskap. En annan fördel är att träden avger viss värme, så temperaturen i skogen är aningen högre än ute på landsvägen.

2. Naturlig intervallträning

Vanlig intervallträning, där sekunderna kryper fram på klockan, kan vara något av en humördödare. Därför är det fantastiskt att sticka ut i skogen, där backarna bjuder på alldeles naturlig intervallträning, utan att du behöver titta på klockan. Varje backe får pulsen att skjuta i höjden, medan vägen ner ger en välbehövlig paus, innan du kommer till nästa backe på rundan. Traillöpningens intervaller är enormt effektiva för att de automatiskt får upp pulsen mycket mer än vid vanlig löpträning. Det kan snabbt märkas på formen och redan efter några få veckor kan du märka stor skillnad.

3. Allsidig träning

Traillöpning är en träningsform full av variation som utmanar din kropp på alla möjliga sätt. Underlaget skiljer sig från gång till gång – torrt eller lerigt, löst och ojämnt eller platt och fast, och så vidare – medan terrängen bjuder på allt från branta backar till långa, svagt stigande lutningar. Stigarna i sig ger också stor variation med kringelikrokar, omkullfallna trädstammar, lågt hängande grenar och andra utmaningar som kräver att du hoppar, parerar, balanserar och duckar. Rörelserna stimulerar kroppen på i stort sett alla fronter, så du utöver konditionsträningen också får bättre balans, koordinationsförmåga, muskelstyrka och liknande.

4. Mental fristad

En extra bonus med att springa ute i naturen är att hjärnan slappnar av mer i den härliga miljön. Bland annat har japanska forskare dokumenterat att det verkar stressreducerande att låta blicken svepa runt i naturen. Och det ska vara den äkta naturen, för bilder av naturen eller naturbilder på dator- eller tv-skärmar ger inte alls samma effekt. En annan mental vinst med att springa i naturen är att du är tvungen att fokusera på nuet för att

ta dig fram säkert över alla trädrötter och andra hinder på skogens snåriga stigar. Det ger ett mentalt frirum, där du helt naturligt lägger vardagens stress och press åt sidan och slappnar av helt och hållet.

5. Motiverande

Veckans träningsrunda är alltid lite oförutsägbart när du tränar i naturen. Särskilt som vädret har stort inflytande på löppupplevelsen. En torr och klar dag springer du med lätthet uppför en backe som på en dag med snöfall eller hällregn är helt omöjlig att övervinna. Stigarna kan skifta från raka och relativt platta löpband till labyrinter av vattenpölar som antingen får dig att hoppa i sidled eller lockar fram barnet i dig, när du glatt rusar igenom dem så att vattnet sprutar åt alla håll. Vill du ha lite förändring är det oftast inga problem att avvika från huvudrundan ut på en ny stig, som snart bjuder på nya utmaningar i terrängen. Plötsligt är det fullt av grenar, små backar eller branta klippor du inte har stött på förut. Alla dessa möjligheter hjälper till att hålla motivationen och träningsglädjen på topp, så du kommer ut trots kyla, vardagsstress och allt annat som annars lätt kan få dig att hoppa över träningen.

Rätt klädd för en skogsruna

Du kan absolut använda dina vanliga löparkläder när du springer i skogen, men med rätt utrustning blir upplevelsen så mycket bättre. Här är några grejer som kan vara värda att investera i.

GPS-klocka

Det är kul att få lite data på sin trailruna, och här är en modern GPS-klocka perfekt. Modeller med tryckbaserad höjdmätare är de klart coolaste, så du kan se hur många höjdmeter du har sprungit. Sådana kan man lätt börja samla på. Ett extra plus är att de flesta modeller kan visa vägen hem, om du tappat bort dig i skogen.

Magbälte

Om du vill experimentera med dina skogsruttor, är det smart att ta med telefon, energigel och vatten i ett magbälte. Plötsligt har du kommit längre bort än du hade tänkt dig, och då är det bra med lite energi och tryggheten av att ha en telefon nära till hands.

Keps

Kepsen kan skydda mot vintersolen och hindra regnet från att piska dig i ansiktet. Och den är bra skydd mot grenar som annars kan dra dig i håret eller peta dig i ögonen.

Handskar

Liksom kepsen är handskarna bra till flera saker. De ska förstås hålla händerna varma, men får gärna vara slitstarka så att de skyddar huden, om du tar tag i en taggig gren. Ett par billiga arbetshandskar från ett byggvaruhus kan fungera, alternativt är ett par robusta mountainbike- eller längdåkningshandskar ett bra, men lite dyrare val.

Nylonbyxor

Vanliga tights fastnar lätt i taggar och grenverk. Spring istället i tunna nylonbyxor som torkar snabbt och glider av taggiga grenar. Kalla dagar kan du ta på ett par tunna tights eller underställsbyxor under.

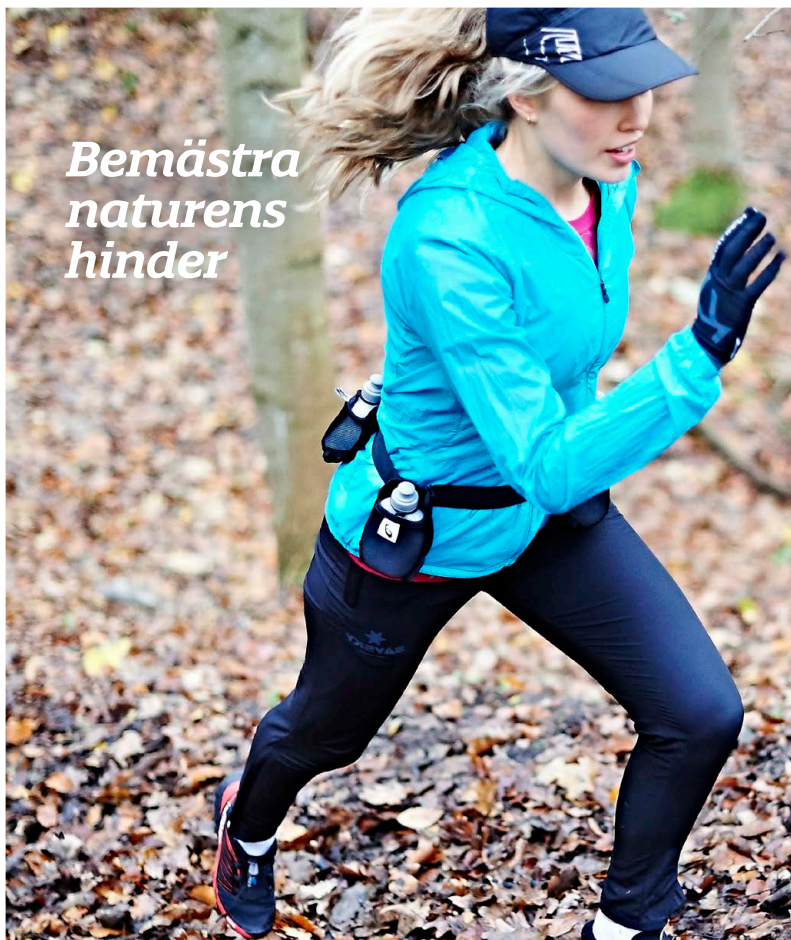
Halvtjocka ullsockar

Byt ut dina tunna löparsockor mot ett par kraftigare, gärna i merinoull. De håller dina fötter varma i vinterskogen, även när du landar i en vattenpöl. Sockarnas tjocklek minskar också risken för skavsår, om du får jord eller småkvistar i skorna.

Trailskor

Något av det viktigaste är trailskorna, som är utvecklade för att ge dig en god upplevelse. De har dubbar undertill, förstärkning vid tårna, mindre stötdämpning och är tillverkade i slitstarkt material. Är det mycket vattenpölar, så välj en sko som låter vattnet tränga in och ut. Men kan du undvika de värsta pölar, är en vattentät sko bäst för att hålla fötterna torra och varma.

Bemästra naturens hinder



Löpning uppför branta backar

Vid lätta stigningar kan du springa som vanligt, men när backen blir brantare behövs det mer kraft. Den skapar du genom att luta dig en smula in i backen och fokusera blicken ett par meter framför dig. **Spring uppför med kraftfulla, höga knälyft, utan att stegen blir för långa.** Det gäller att komma uppåt, inte framåt, med avstamp och landning på framfoten. Dra fram och tillbaka med armarna för att understödja de kraftiga knälyften. Ibland blir backen så brant att det inte går att springa uppåt. Då får du sakta ner och gå. Men det gäller fortfarande att ha ett kraftfullt avstamp. Det får du genom att luta dig lite framåt och placera en hand på vardera låret strax över knäet. Låt armarna följa med benens rörelser naturligt, medan

du understödjer avstampet från det främre benet genom att trycka med handen. **På det viset utnyttjar du kraften du har i överkroppen för att ta dig upp – ungefär som armstöden hjälper dig upp ur en fåtölj.** Se bara upp så att du inte trycker med händerna ner mot lårmuskeln. Det kan hämma blodtillförseln och göra det svårare att gå. Tryck istället ner mot knäet.

● **Det tar hårt på vaden och akillen när du springer uppför en brant backe, så glöm inte att pausa.**

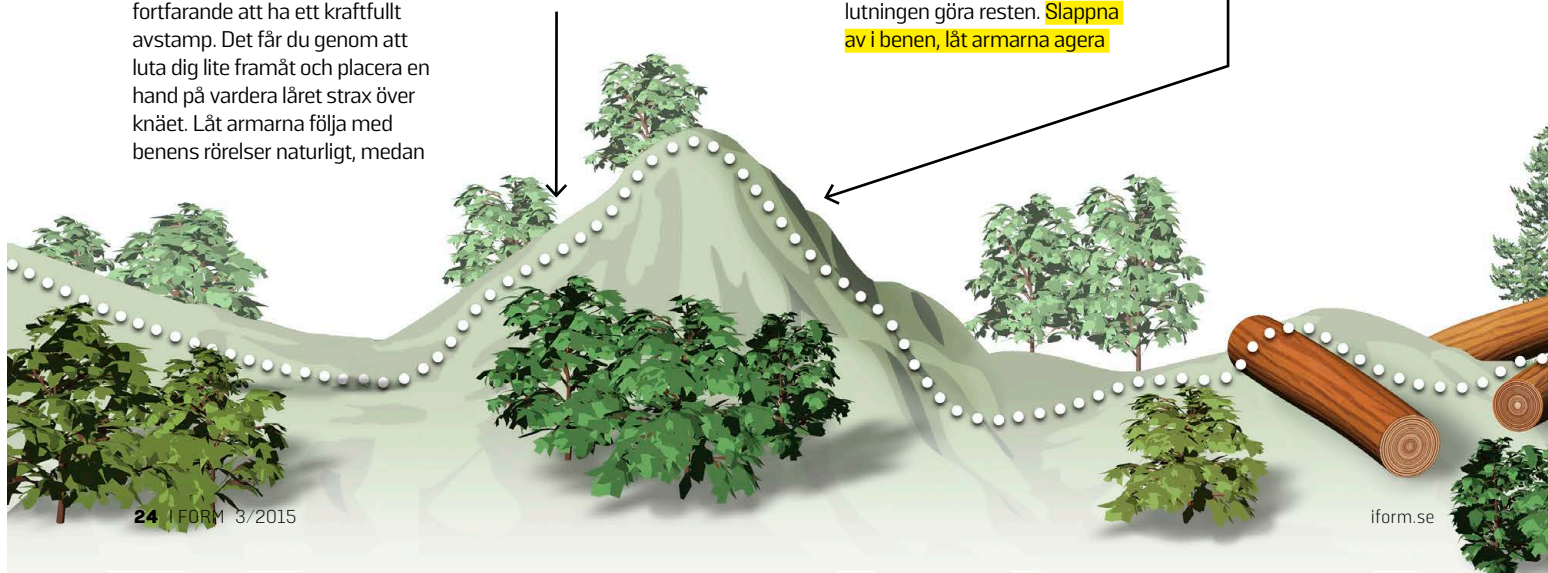


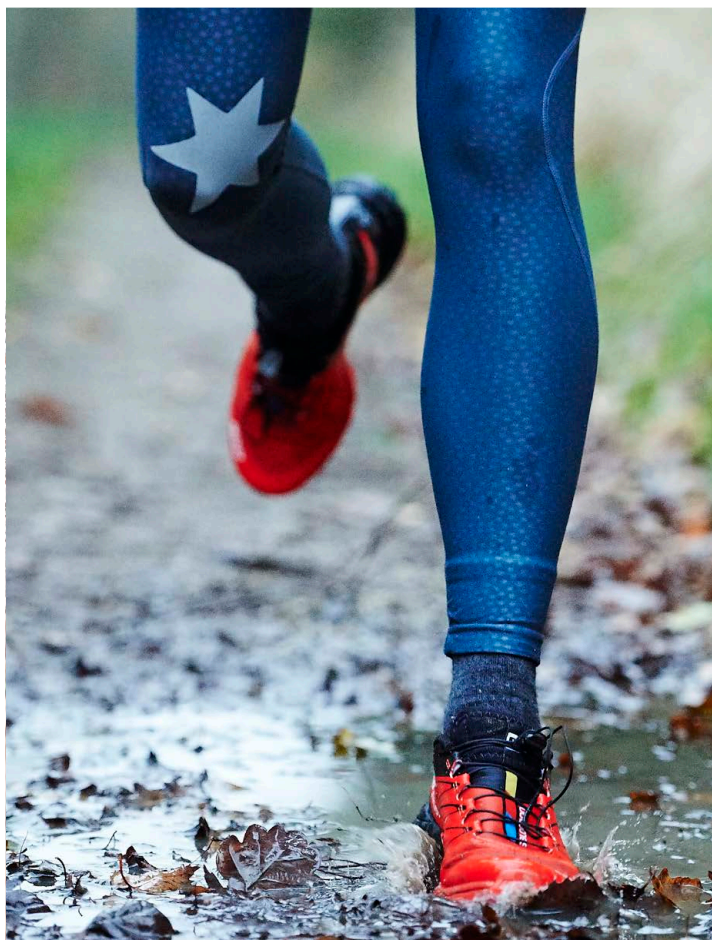
Löpning nerför branta backar

När det går nerför gäller det att reglera farten, så du behåller kontrollen, även om tyngdkraften drar i dig. Löptempot styr du med höften. Skjuter du fram den faller kroppen mer framåt, och farten ökar. **Går det för fort så skjut höften bakåt, då dras kroppen inte ner lika fort.** Det är en mycket bra övning att variera farten nerför en jämn och lagom brant backe, så du får en känsla för hur du kontrollerar farten. När underlaget är jämnt, kan du med tiden öva dig i att bara lyfta upp fötterna och låta lutningen göra resten. **Slappna av i benen, låt armarna agera**

balansstavar en bit ut från kroppen och rikta blicken 15-20 meter framför dig, så du hela tiden har koll på eventuella hinder.

● **Det kräver några veckors träning innan du kan springa nerför en brant backe. I början blir benen lätt lite ömma, så ta det lugnt. Speciellt om du redan innan har problem med benen.**





Löpning genom lera

Lerpölar hör helt klart till det mest utmanande med traillopning. Du riskerar att ramla och stuka foten, men inte med rätt löpstil. När du kommer till en lerpöl är det en bra idé att stanna upp och bedöma om det är klokt att springa igenom den. Om svaret är ja, gäller det att använda samma teknik som på ishala underlag. Sänk tyngdpunkten genom att sjunka ner i knäna och luta

dig lite framåt, så du i värsta fall snubblar framåt och kan ta emot dig med händerna. Ta korta steg och se till att landa på framfoten. Det minskar halkrisken.

● Är leran bottenlös är det bättre att springa runt, eller gå försiktigt igenom. Du riskerar att stuka dig om du springer okontrollerat på ojämnt underlag.



Hoppa över olika naturhinder

De små hindren är lätta att hoppa över och de gigantiska hittar du säkert automatiskt en väg runt. Men många trailrundor bjuder på omkullblåsta träd och små gropar som är som gjorda för att hoppa över. Här är det helt avgörande att du kan se var du landar. Råder det minsta tvivel om underlaget på andra sidan, låt då bli att hoppa.

Små trädstammar och klippor hoppar du lätt över genom att göra ett dynamiskt avstamp och hoppa i en enda löpprörelse. Det kräver dock att du kan landa säkert på framfoten som en fortsättning på rörelsen. Om hindret är stort är det en fördel att landa på bägge fötterna efter hoppet.

Här kan du också låta den ena handen ta stöd mot trädstammen medan du hoppar över.

● Om du väljer att mellanlanda på en trädstam eller en sten, när du hoppar, ska du vara extra uppmärksam på att fötterna inte glider. Många hinder kan vara hala på toppen.



Toppa formen med traillöping

Vi har skräddarsytt ett program till dig som kan springa 5 kilometer på vanligt vis och gärna vill komma i form för 10 kilometer på ett nytt sätt.



Träna 3 gånger i veckan i 8 veckor

Vecka 1

Träning	
Dag 1	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 4 x 800 m eller 4 x 4 min hård löpning med 2 min vila mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 2	10 min lätt uppvärmning följt av 12 min forntest på max (skriv upp hur långt du springer på 12 min). Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 3	30–35 min traillöping. Prova att hålla en jämn puls hela vägen genom att minska farten när det går uppför, och öka farten lite när det går nerför.

Vecka 2

Träning	
Dag 1	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 4 x 800 m eller 4 x 4 min hård löpning med 2 min vila mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 2	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 3 x 5 min hård löpning med 3 min lätt joggning mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 3	30–35 min traillöping. Prova att hålla en jämn puls hela vägen genom att minska farten när det går uppför, och öka farten lite när det går nerför.

Vecka 3

Träning	
Dag 1	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 3 x 800 m eller 3 x 4 min hård löpning med 2 min vila mellan. 3 x 400 m alt 3 x 2 min hård löpning med 1 min vila mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 2	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 3 x 5 min hård löpning med 3 min lätt joggning mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 3	35–40 min traillöping. Ge järnet uppför och spring lugnt nerför. Satsa på att springa minst 5 x 30–60 sek uppför en brant backe längs vägen. Spring flera gånger upp- och nerför samma backe, om det är få backar.

Vecka 4

Träning	
Dag 1	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 3 x 800 m eller 3 x 4 min hård löpning med 2 min vila mellan. 3 x 400 m alt 3 x 2 min hård löpning med 1 min vila mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 2	10 min lätt uppvärmning följt av 12 min forntest på samma vis som i vecka 1. Hur långt springer du nu? Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 3	35–40 min traillöping. Ge järnet uppför och spring lugnt nerför. Satsa på att springa minst 5 x 30–60 sek uppför en brant backe längs vägen. Spring flera gånger upp- och nerför samma backe, om det är få backar.

Vecka 5

Träning	
Dag 1	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 2 x 800 m eller 2 x 4 min hård löpning med 2 min vila mellan. 4 x 400 m eller 4 x 2 min hård löpning med 1 min mellan. Till sist 4 x 1 min på maxfart med 30 sek mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 2	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 3 x 5 min hård löpning med 3 min lätt joggning mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 3	40–45 min traillöping. Ge järnet uppför och spring lugnt nerför. Spring minst 8 x 30–60 sek uppför en brant backe. Spring flera gånger uppför samma backe, om det är få backar.

Vecka 6

Träning	
Dag 1	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 2 x 800 m eller 2 x 4 min hård löpning med 2 min vila mellan. 4 x 400 m eller 4 x 2 min hård löpning med 1 min mellan. Till sist 4 x 1 min på maxfart med 30 sek mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 2	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 3 x 6 min hård löpning med 3 min lätt joggning mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 3	40–45 min traillöping. Ge järnet uppför och spring lugnt nerför. Spring minst 8 x 30–60 sek uppför en brant backe. Spring flera gånger uppför samma backe, om det är få backar.

Vecka 7

Träning	
Dag 1	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 3 x 800 m eller 3 x 4 min hård löpning med 2 min vila mellan. 3 x 400 m eller 3 x 2 min hård löpning med 1 min mellan. Till sist 6 x 1 min på maxfart med 30 sek mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 2	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 3 x 6 min hård löpning med 3 min lätt joggning mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 3	40–45 min traillöping. Prova att hålla ett högt tempo hela vägen – även på ställen som är tekniskt utmanande.

Vecka 8

Träning	
Dag 1	10 min lätt uppvärmning följt av intervallträning: 3 x 800 m eller 3 x 4 min hård löpning med 2 min vila mellan. 3 x 400 m eller 3 x 2 min hård löpning med 1 min mellan. Till sist 6 x 1 min på maxfart med 30 sek mellan. Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 2	10 min lätt uppvärmning följt av ett forntest på samma vis som i vecka 1 och 4. Hur långt springer du nu? Avsluta med 5 min lätt löpning.
Dag 3	60 min traillöping. Spring i ett kontrollerat tempo som du kan hålla hela vägen. Det är okej att gå lite ibland för att lugna ner pulsen.

Det är inte alla som har möjlighet att komma ut i naturen på varje löprunda. Men det går fint att kombinera stadsturer med helgrunder i skogen. Det är också så det här programmet är uppbyggt.



**STYRKETRÄNING FÅR DIG
ATT FLYGA FRAM I SKOGEN**

Styrketräning av ben och coremuskulatur är bra komplement till trailloppning. Få inspiration till styrkeövningar på iform.se/styrketraning

