

# Träningsplanering

En träningsplanering kan utformas på olika sätt. Den kan vara väldigt strukturerad och detaljrik eller enbart innehålla en övergripande planering vecka för vecka eller månad för månad. Det ena är inte bättre än det andra men en mer detaljrik planering gör det lättare att få kontinuitet i träningen och utvärdera dess effekt. Det är oftast mer tävlingsinriktade personer som använder sig av en detaljrik planering där varje del av träningen är noga avvägd för att ge bästa effekt. Jag rekommenderar dock att du börjar enklare om du aldrig tidigare gjort en träningsplanering.

Gör precis som en träningsdagbok där du helt enkelt planerar och skriver in vilka pass som du vill köra för en viss period, föreslagsvis en eller två veckor. Försök sedan följa träningsprogrammet och modifiera efter hand programmet för att passa mot din målsättning, vardag och hur kroppen reagerar på träningen.

Det är bara bra om träningsplaneringen innehåller vilodagar och alternativa träningsformer. Exempelvis simning, cykling, pilates eller liknande. Planeringen kan även innehålla lopp och tävlingar.

## Nedan följer ett exempel på en träningsplanering (basic) för 1 vecka:

Vecka:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
1	Distans: 6 km 6,5 min/km	Fartlek: (500 meter jogg och 200 meter på 80% av max) x 6	Vila	Styrkepass (se schema)	Stavgång med kompis 10 km	Distans: 6 km 6 min/km	Vila

### Schema Styrkepass:

armhävningar på knä: 10st x 3

Benböj: 12st x 3

Rygglyft: 12st x 3

Sittups (raka): 16st x 3

Sittups (sneda): 12st/sida x 3

Dips (från låg bänk): 12 x 3

Tåhävningar: 12 x 3

Utfallssteg: 12 x 3

Plankan: ~20 sekunder

*Tycker du inte om att planera, eller har svårt på grund av arbete, barn eller liknande så kan du bara bestämma vilka pass du skulle vilja göra under veckan och sedan skapar du dig tid när det passar dig. Här är det viktigt att du använder dig av en träningsdagboken för att hålla koll på dina träningar.*

(Detta kan vara en utgångspunkt. Skriv ner hur många du klarar av i varje set. Klarar du alla repitioner x 3 så är det dags att lägga till några fler repitioner.) Genom att lägga in detta i ett exeldokument kan du få kurvor och grafer över utvecklingen i din styrketräning. Detta går även att göra för att se hur din löpning utvecklas.

### Exempelvis:

	30/3	4/4	Osv...
Armhävningar	12+12+10=34 st	12+12+12= 36 st (+2)	
Benböj	6+6+5=17 st	8+7+6=21 st (+4)	
Osv..			

Vecka:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Vecka:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Vecka:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Vecka:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Vecka:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag

Vecka:	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag