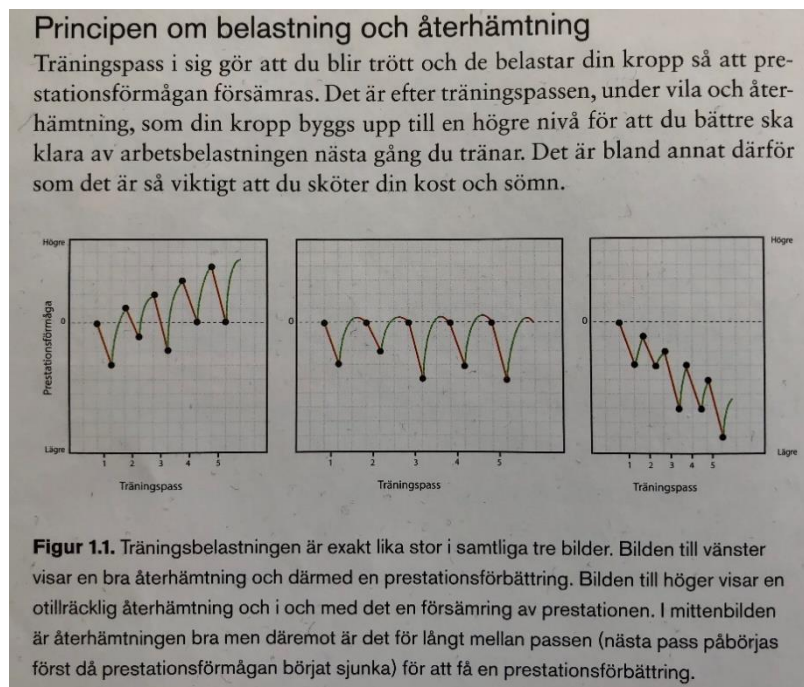


TRÄNINGSTIPS!

I bilden nedan ser du tre grafer som visar tre personer som gjort fem likadana träningspass, men där man sköter återhämtningen på olika sätt. Grafen längst till vänster sköter kost/vila medan grafen längst till höger inte gör det och följaktligen inte blir bättre av sin träning (trots att de tränar exakt lika).



Några enkla tips att utgå från för att din träning ska ge bättre effekt på din utveckling. Träning är inte bara de pass du gör, de bryter ner din kropp medan sömn, vila och mat bygger upp din kropp. De är precis lika viktiga pusselbitar som din träning om inte viktigare. Sedan behöver man inte gå bananas, så här följer tre enkla råd:

1. Sov ca 7-8 timmar per dygn (hårdare träning = mer sömn)
2. Se till att vilodagarna blir vilodagar.
3. Ät bra mat och ta ett mellanmål innan de tidiga träningarna.

Följer du dessa tre råd så kommer träningen ge resultat (vill du läsa mer se nedan).

SÖMN ca 8 timmar/dygn

När man tränar högtintensivt så är sömn en stor del av träningen, får man för lite sömn så kan det till och med bli så att träningen gör dig sämre istället för bättre. Överläkare om sömn och träning (40 sekunders klipp):

<https://www.youtube.com/watch?v=fx19qKJv5wo>

MAT/MELLANMÅL

Vill du få bra effekt från din träning så handlar det också om att äta bra mat (inte skräpmat och läsk), att starta dagen med en bra frukost och se till att din kropp får bra med energi så den kan bygga upp sig under dagen.

Sen träning: Försök äta middag 2,5 - 3 h innan träning

Tidig träning: Då kan det vara bra att äta ett mellanmål vid halvtre/tre för att sedan äta en ordentlig middag efter träningen. Mellanmål kan vara tex vara en frukt eller en drickyoughurt eller en smörgås och ett glas mjölk.

Är du en person som har lätt att dra på dig förkylningar, FLYTTA MIDDAGEN till efter träningspasset och ät istället ett mellanmål innan passet. Det har hjälpt många att slippa dra på sig en onödig förkylning

När jag tränade IKSU var Susanne Ekblom lagkapten (något hon var i 10 år), hon hade ett snabbmål hon åt på eftermiddagar före tidig träning. Något många i laget tog efter, det kanske kan vara nått för dig!?

Sussis snabbmål (allt ner i mixern): 1 Banan, 1 dl Havregryn, 3 dl mjölk, OBoy (om du gillar det)

Här har du ett klipp med ishockeylandslagets dietist som ger tips på mellanmål (vad du kan äta och inte bör äta, klippet är en och en halv minut): <https://www.youtube.com/watch?v=zRzYgiZNOck&t=2s>

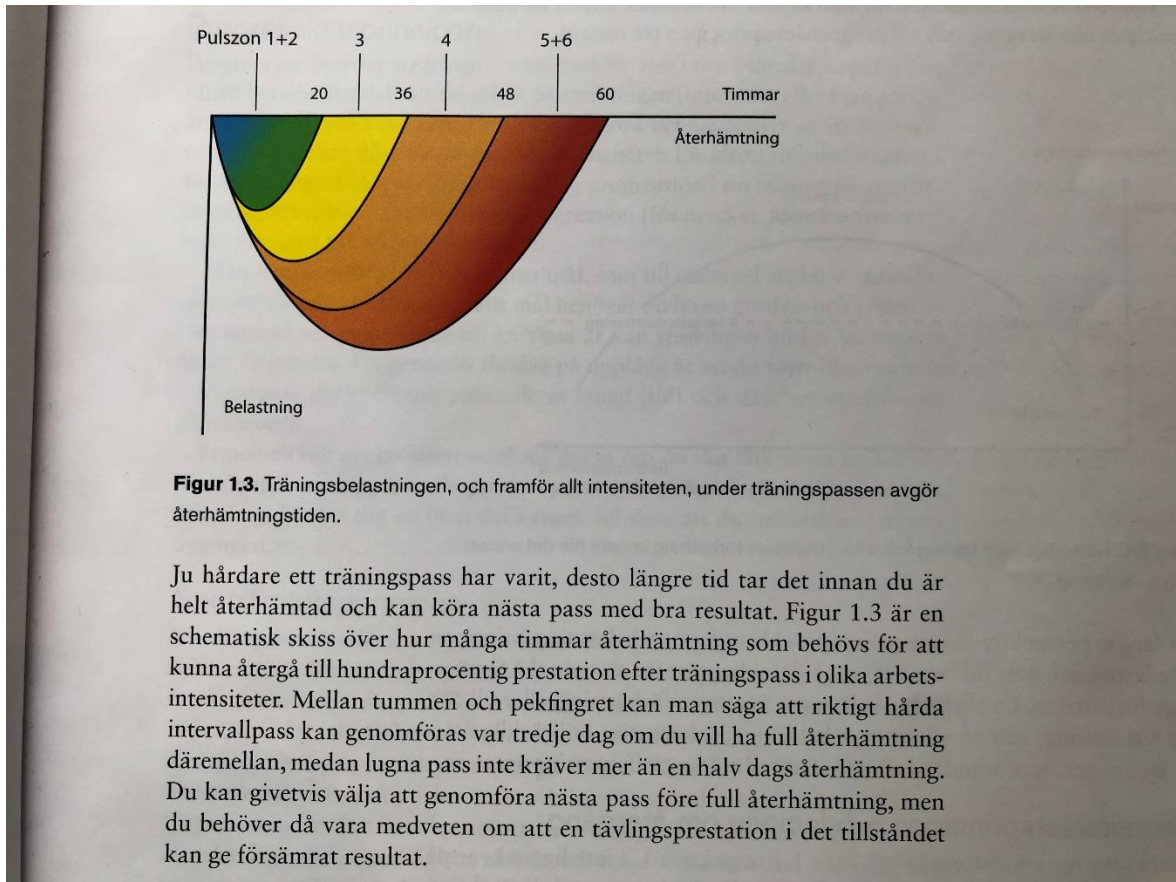
VILA

Om man vill köra högintensiv träning (träning som lyfter ens ribba) så behöver man *vilodagar* för att man ska kunna köra hårt de dagar man planerat att köra hårt. Man brukar säga att lugna dagar ska vara lugna och de tuffa dagarna tuffa. Är man inte pigg de tuffa dagarna är det svårt att trycka på tillräckligt hårt och man når inte den effekt som man strävar efter i passet.

Våra två uthållighetspass är högintensiva A3 (dvs 90-95 % av maxpuls / pulszon 5).

Bilden visar hur många timmar man behöver för återhämtning vid olika typer av träning, A3 är det röda området.

Dessa pass har ganska lång återhämtning (2 - 2,5 dygn) och det är därför vi har inlagda vilodagar i vårt schema.



Som jag inledde, du behöver inte gå *bananas*.

Försök bara följa dessa tre enkla råd så kommer din träning ge resultat!!

1. Sov ca 7-8 timmar per dygn (hårdare träning = mer sömn)
2. Se till att vilodagarna blir vilodagar.
3. Ät bra mat och ta ett mellanmål innan de tidiga träningarna.