

Tankar om löpning



Fredrik Svanfeldt

Agenda

Inledning

Hur du når resultat

Comeback

Utländska lopp

Träning och astma



Om mig själv



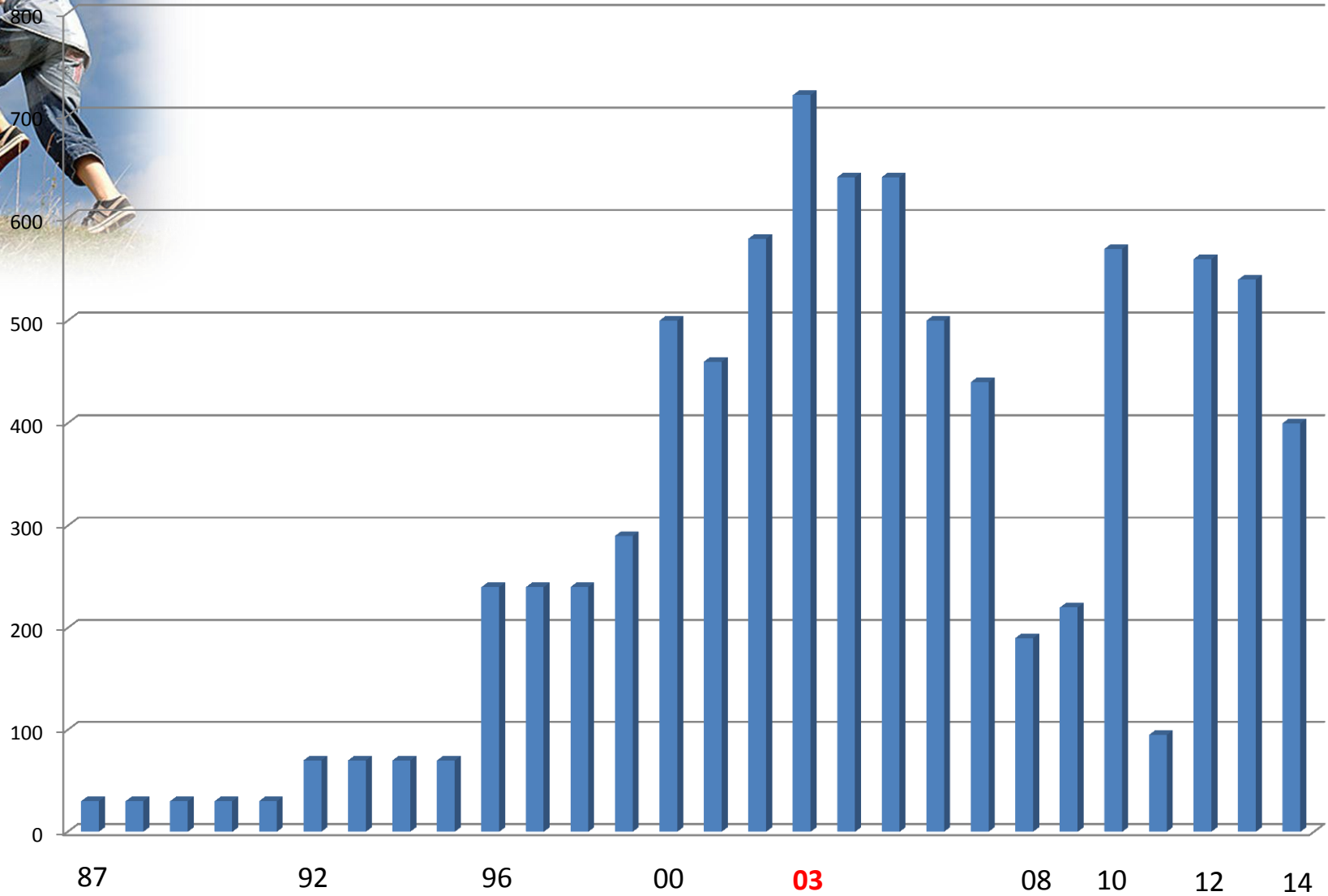
Personligt:

- Född -63, 51 år
- Gift, två barn (17 & 12). Villa i Edsviken i Sollentuna.
- Fru från Rom. Fritidshus i Italien.
- Chef på Ericsson för ca 100 personer inom mobilsystemutveckling för LTE/4G
- Med i Hässelby SK sen 1999. Löptränare i Turebergs Fk sen 2010 (-02-gruppen)

Löpresultat:

- 5 000 m: 15.37 (-03); 10 000 m : 31.58 (-02), Halvmaraton: 1.10.00 (-04); Maraton: 2.25.58 (-03)
- 13:e plats i Stockholm Marathon, 15:e plats i Lidingöloppet & i Midnattsloppet.
- SM: 7:a maraton, 8:a 10 000 m, 10:a halvmaraton
- 2 gånger 1:a på DM 10 000 m

Träningsbakgrund



HUR DU NÅR RESULTAT



- Drivkrafter - Målsättningar
- Regelbunden träning
- Träningsdagbok
- Varierad träning / Tävla ofta
- Sparring
- Löpekonomi

Jag:

- Relativt långsam
- Började träna sent

Men:

- Lätt, lätt löpsteg
- Målvedveten



Drivkrafter

Varför springer vi?

Hur få tid till
regelbunden träning?

Träningsdagbok

00.00.14	1040,00	10	10	1.00.00	2	02.20.14	10	10	0000	0000
Vecka	8	Plats	Sträcka	Tid	Km-tid	Uppv/Ned	Tid	Sträcka	Tid	Km-tid
Måndag	17-feb	Edsv/Lanc	12	00:57:22	04:47			10	00:48:10	04:49
6.00, -10 gr, stjärnklart. Hann bara 12 km. Pass 2 16.00, 0 gr.										
Tisdag	18-feb	Edsv/Lanc	15	01:07:21	04:29			6	00:29:50	04:58
5.45, -7 gr, klart. Äntligen snabbt! Pass 2 15.20, gick långsamt, kändes segt.										
Onsdag	19-feb	Edsv/Lanc	10	00:46:34	04:39			13,5	00:55:00	04:04
6..00, -9 gr, klart. Pigg. Pass 2 Varuv. 16.20. Uppv (119)+stegr 15 (3). ATT i 17 km/h i 30 min (ville ej riskera bli sjuk igen eller köra för fort). 154 154 156 157 158 159, snitt 154. Låg										
Torsdag	20-feb	Edsv/Lanc	15	01:10:15	04:41			6	00:30:00	05:00
5.35, -12 gr, klart. Pigg, tog det lugnare än gårdagen. Pass 2 17.30 på bandet.										
Fredag	21-feb	Edsv/Lanc	15	01:09:40	04:39			6	00:27:10	04:32
5.35, -12 gr, klart. Pass 2 16.00, 3 gr, skönt (var +8 gr på dan, stora variationer).										
Lördag	22-feb	Solna	22,6	01:48:30	04:48					
10.10, -3 gr, mulet. Löpn+löpskolning 1'31'05 (18), 4*150 m 2 min vila 22'88 21'99 22'05 22'29. 2*1 km m 5 min vila (fick draghjälp av Jens på andra då han körde 600): 2'57'05 (Snabbt										
Söndag	23-feb	Edsv/Lanc	30	02:19:51	04:40					
14.20, 0 gr. 24'00, 23'07, 24'35, 24'26, 21'58, 21'45. Vätska varje mil.										
Löptid	Km	Ggr löp	Snabbhet	Tid övr i	Ggr övr i	Tot-tid	Tot ggr	Styrka	Vikt	Vilopuls
12:29:43	161,1	12	2	0:00:00	0	12:29:43	12	2	57	34
Tot tid	Tot Km	Tot ggr	Tot sn	Tot tid	Tot ggr	Tot tid	Tot ggr	Tot sty	Minvikt	Minpuls
93:25:57	1207,13	85	17	1:30:00	2	94:55:57	87	15	56	33

Varierad träning



Tävling på 5-10 km:

Perfekt kvalitetspass inför maraton/halvmaraton!



Sparring



Normal träningsvecka



Må. Distans 15 km morgon. Distans 6-8 km em.

Ti. 15 km: uppv, snabbdistans 30 min, nedj, styrka. 6-8 km distans em.

On. Distans 15 km morgon. Distans 6-8 km em.

To. 15 km: uppv, intervall 8*1 km, nedj, styrka. 6-8 km distans em.

Fr. Distans 15 km morgon. Distans 6-8 km em.

Lö. 15-18 km: Uppv, tävling 5-10 km eller träning i i tävlingsfart, nedj, styrka

Sö. Långpass 30 km

TOTALT: 150-160 km, 12 pass per vecka. Vintern samma men då 2 kvalitet/vecka.

Morgonlöpning 5.40 före frukost. Em-löpning som fikapaus eller precis innan åker från jobbet.

Alla kvalitet (om ej tävling) på löpband (svårt att hålla farten ensam)

2001-2007 sprang jag snabbdistans i 3.25-3.30-fart, intervall i 3.10-fart, distans i 4.30-4.40-fart och långpass i 5.00-5.20-fart (puls 115-120).

Styrka = 3*50 vristhopp, 3*6 "grodhopp", 3*100 situps, 3*100 ryggresningar, 50 armhävningar och 6 hängande "armhävningar".

Vilopuls fortfarande 33-37

Löpekonomi



Test Results @ 16 km/h

RUNNING ECONOMY RATING
2.48
 Joules / kg×m



RUNNING FORM RATING
3.2 / 5

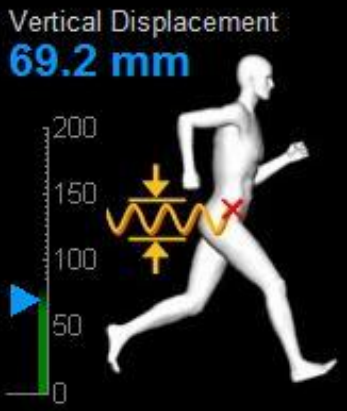


PROJECTED BIOMECHANICAL 10k CAPACITY: 33-34 min

Stride Parameters

Symbols

- ▶ = current value
- ▶ (blue) = reference value
- █ (green) = optimal range
- ✗ = center of mass



RUNNING ECONOMY RATING
2.14
Joules / kg×m



RUNNING FORM RATING
4 / 5



PROJECTED BIOMECHANICAL 10k CAPACITY: 30-31 min

Stride Parameters

Symbols

- ▶ = current value
- ▶ = reference value
- = optimal range
- ✗ = center of mass

Strike Type

Rearfoot
Midfoot
Forefoot

Posture

Stride Frequency
98.5 /min

Stride Length
2.71 m

Contact Time
0.228 s

Forward Lean
3.7 °

Vertical Displacement
62.8 mm

Footstrike Position
206 mm

Braking Force (max)
0.037

Vertical Force (max)
2.04 BW

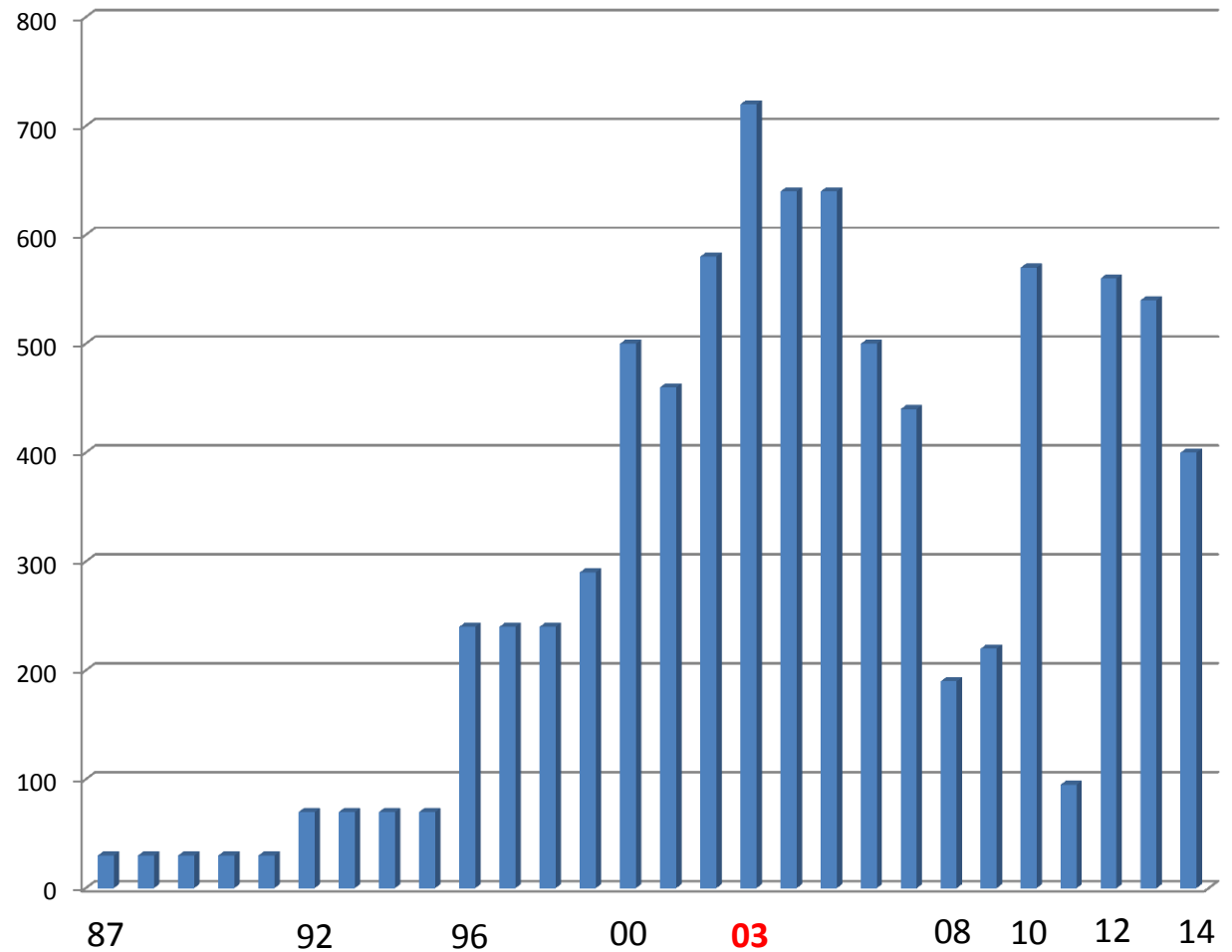
Lateral Force (max)
0.042 BW

COMEBACK



Nya målsättningar

- 2010: 2.42
- 2.12 & 2.14: 2.47





CLAUDE SKA



LOPP



MARATONA[®] di ROMA



Att tänka på

- Allt i handbagaget!
 - Löpskor, kläder, astmaspray, startbevis, sopsäck, ...
- Kolla hotellfrukosten
 - Kan annars köket koka dina medhavda havregryn?
- Var ute i god tid
 - Nummerlapp, avfärd till starten
- Frys inte före start
 - Sopsäck, gammal t-shirt, ...
- Njut av staden under loppet!



ASTMA
OCH LÖPNING

Astma

Inget som hindrar en elitsatsning

Idrottsläkare



Läkemedlen kan vara dopningsklassade

Dispensregler

Generell dispens för idrottsutövare på lägre nivå

Astmamediciner (Beta-2-stimulerare)

Kortison (glukokortikoider)

Internationella tävlingar

Generell Dispens

Tävlande på lägre nivå samt motionärer ska ha en generell dispens från förbudet att använda dopingklassade läkemedel.

Idrottare som tillhör gruppen låg nivå inte behöver ansöka om dispens.

Den generella dispensen omfattar endast medicinskt bruk som ska kunna styrkas i efterhand om ett dopingprov visat spår av förbjudna substanser.

Friidrott

- **Hög tävlingsnivå eller utövarkategori**
 - Utövare i samtliga discipliner som är uttagna till senior- eller juniorlandslag.
 - Utövare i samtliga discipliner som deltar i senior-SM.
- **Låg tävlingsnivå eller utövarkategori**
 - Övriga utövare som inte finns med i ovan angivna sammanhang.

Astmamediciner

- Beta-2-stimulerarna salbutamol, formoterol och salmeterol i inhalationsform kräver ingen dispens
 - Maxdosregler
 - Exempel: Airomir, Buventol, Combivent och Ventoline, Oxis, Seretaide, Seretide och Serevent.
- Kombimantionen ovan med kortison kräver ingen dispens
 - Exempel: Symbicort.
- Övriga beta-2-stimulerare i inhalationsform (t.ex. Bricanyl) och alla beta-2-stimulerare i andra beredningsformer kräver alltid dispens

Kortison

- Kortison är förbjudet i samband med tävling när det tas i form av tabletter eller lösning, rektalt, intravenöst eller intramuskulärt och kräver därför dispens, i enlighet med WADA:s Internationella Standard för Dispenser.
- Inhalerad kortison (t ex Pulmicort) eller kortison på hud, i öra, näsa, munhåla, på tandkött, för ögonbehandling eller kring ändtarmsöppning är inte heller förbjudna

Internationella tävlingar

- Vid internationell tävling bör du kontrollera om tävlingen finns med på det berörda internationella specialidrottsförbundets (= IAAF) lista över tävlingar som omfattas av deras dispensregler. I så fall måste du i god tid ansöka om dispens direkt till dem, även om du har en svensk dispens.
- Om tävlingen inte omfattas av ISF:s regler gäller en svensk dispens även internationellt.

