

## Varför långpass ?

All mänsklig träning går ut på att öva in vanor. Vanor som sedan blir självklara när jag använder mej av dom. Vanan som ska inövas vid långpass är att kroppen ska arbeta under lång tid. För att få den uthålligheten krävs träning och åter träning. Det betyder att muskler, leder, kroppsvävnader - hjärta, lungor - hjärna blir vana att hålla igång länge. Till skillnad mot inövande av snabbhet krävs det mycket mer träning i tid. Därför är det så viktigt att springa långpassen, under hela året för att verkligen vänja kroppen att bli uthållig. Därför betonar terräng- och långlöpare mängdträning under lågsäsong.

Det stora felet många, framförallt äldre, gör är att hela året bara hålla sej till långa och långsamma distanser. -"Det är så skönt och bekvämt". Följden blir att tempot successivt minskar. Särskilt vanligt förekommande är det bland äldre maraton-löpare som springer enbart långa träningar och tävlingar. Resultatet blir ett "förkrympt" och långsamt löpsteg. Då "långsamheten" hela tiden tränas, komp-enserar många det med längre och längre träningar och framför allt lopp. Åk ut och kolla in nästan alla Sveriges maratonlopp och kolla upp medelåldern!

Det är inte enbart åldern som gör att snabbheten försämras utan betydligt mer betyder vanan att bara träna LSD (Long Slow Distance). Det klart att snabbheten försämras något med åren men inte så mycket och i så tidiga år som avspeglas bland löpare! Forskningsrön visar att kroppens muskulatur bara minskar med 7 % om träningen pågår hela tiden. Nej, äldre är i huvudsak rädda för att "anstränga" sej på träning och tävling, istället för att öka snabbhetsträningen. Titta bara på våra galjonsfigurer, Evy Palm och Kjell-Erik Ståhl - världsstjärnor (!! ) när de är över 50 år! Bidragande orsak till detta är givetvis att de tränar mycket snabbhet ( i Kjell-Eriks fall många tävlingar runt milen). Alltför många tränar ensamma och går därmed miste om den stimulerande "tävlingsträningen".

## **Hur är då ett bra långpass?**

Det är skillnad på låg och högsäsong. Under vintern kan du springa flera långpass i veckan bara för att härda kroppen. Under tävlingsäsongen bör du dra ner på dem till ett i veckan. Längden på dem bör variera lite, kör lite längre var 3-4 vecka och tänk på att för en vältränad kropp behövs minst halva tävlingsdistansen - ibland längre.

Tempot är det allra viktigaste. De flesta kör för fort! Långpass är till för att härda kroppen inte för att öva upp snabbheten - det blir inte mycket till snabbhet då! Dessutom tar det längre att reparera kroppen efter ett för snabbt långpass.

”Snacktempo” är det som gäller! Du ska kunna tala obehindrat första som sista kilometern. Det innebär att du **bör** ligga 1,5 - 2 minuter över ditt tävlingstempo.

Våra långpass på söndagarna brukar gå på 5.20-5.30 min/km. Om någon tillfälligt har svårt att följa med är det bara att vända om eller köra en extra sväng. Då får de starkare springa lite längre men för den skull inte fortare. Framför allt är det viktigt att inte stanna och vänta, det är ju inte de främre som behöver vila! Är det så att du känner dej fräsch efter de två timmarna (eller mer) som det varar, så kör lite längre - öka inte tempot! Däremot är det väldigt bra att ta ut stegrörelserna rejält de sista 500 metrarna för att sträcka ut musklerna på ett naturligt sätt istället för/eller som komplement till stretchingen. Risker är annars som jag nämnde tidigare att löpsteget blir ”förkrympt” och mindre vägvinnande.

För att vänja kroppen vid tävlingstempo inför och under tävlingsäsongen, även efter en längre sträcka, kan du med fördel köra tävlingstempo i 5 minuter, en gång i timman! Tänk bara på att gå ner till snacktempot igen efteråt.