

## Bli Snabbare Helg i Stockholm, 11-12 feb 2012

### För vem

BliSnabbareHelgen är en lämplig språngbräda till att bli en bättre triatlet. Vårt mål är att du under helgen ska bli inspirerad och mer kunnig, samt få konkret hjälp att nå dit du vill. Du ska få bättre teknik i simning, cykling och löpning. Och få mer kunskaper om hur just du bygger din bas (styrka och rörlighet) för att undvika skador.

Tanken är att du ska få bättre förutsättningar att klara säsongens mål - oavsett förkunskaper och ambitionsnivå. Vi tänker göra allt vi kan för att du ska bli gladare och snabbare, helt enkelt.

### När

Lördag 11 feb kl 08.00-20.30

Söndag 12 feb kl 07.27-16.00

Totalt över 21 timmar alltså.

### Var

Aktiviteterna *på lördagen* är alla i Hammarby Sjöstad, Stockholm, med gångavstånd mellan platserna vi är på.

På *söndagen* börjar vi på Centralbadet (Holländarg 13) och tar oss efter lunch i city via tunnelbana/tvärbana till Hammarby Sjöstad.

### Förberedelse

Senast 8 februari fyller du i enkäten [TriathlonKonsultation](#), som föreberedelse för ledarna på BliSnabbareHelgen att kunna ge dig så bra och anpassad information och träning som möjligt. I första rutan (ordernummer) skriver du "Bli Snabbare".

### Ta med

Lördag 11 feb:

- Träningskläder för cykling, styrketräning och löpning *inomhus*. Tights eller överdragsbyxor och tröja att dra över. Något varmare att ta på sig för kortare löpning *utomhus*. 2 handdukar.
- Simkläder och simglasögon.
- Cykelskor med vanliga SPD-SL pedalklossar för landsvägscykel (ej spinning) om du har. Har du inte det, så ta med skorna så sätter vi på lämpliga klossar.
- Dina vanliga löparskor, rengjorda.

Söndag 12 feb:

- Simkläder, simglasögon och handduk. T-shirt/badrock för simanalysgenomgången (badrock och/eller handduk kan även hyras).
- Kläder för löpning *utomhus*.
- Löparskor.

**En dryg vecka efter Bli Snabbare Helgen** får du med posten hem ett personligt utvecklingsdokument för att nå dina idrottsliga mål - *Så ska Du Bli Snabbare!*

Där finns dina mål med, nuvarande status och bakgrund, samt åtgärder vi föreslår för att du ska öka chanserna att nå målen, inom såväl simning, cykling, löpning som kompletterande styrke- och rörlighetsträning. Utvecklingsdokumentet innehåller pedagogiska bilder och grafer, med kommentarer, från analyserna av din teknik under simning, cykling och löpning.

Med följer också ett usb-minne med dina filmer från analyserna av tekniken vid simning och löpning.

**Program**  
**Lördag 11/2**

| <b>När</b>  | <b>Var</b>                                  | <b>Vad</b>   | <b>Vem</b> | <b>Ansvarig Ledare</b>                      |
|-------------|---|--|------------|---|
| 08.00       | Sportlife Hammarby Sjöstad, Lugnets Allé 1  | Välkommen! Ombyte, presentation av ledare och deltagare, genomgång av programmet för helgen. Gruppindelning.   | Alla       | Pål Török                                   |
| 8.30-10.00  | Sportlife Hammarby Sjöstad, Lugnets Allé 1  | Löpskolning med KALAS-metoden<br>1. Filma utgångsläge<br>2. KALAS-genomgång<br>3. Filma förbättrat läge  | Alla       | Fredrik Zillén                              |
| 10.00-      |   | Ombyte och promenad resp jogg till Keep Going (grupp 1) / Eriksdalsbadet (grupp 2).  | Alla       |   |
| 10.30-12.15 | Keep Going, Sjöstaden, Hammarby Fabriksv 23 | Tre parallella stationer:<br>• Kontroll av rörlighet, stabilitet och styrka. Genomgång av övningar som just du bör göra för att stärka upp dina svagheter, slippa skador, kunna träna mer och prestera bättre.<br>• Genomgång av dina löpfilmer.<br>• Cykla CompuTrainer och lär dig trampa effektivt. Gör ett kort men jobbigt cykeltest och få ett personligt träningsprogram efteråt. | Grupp 1    | Marika Török<br>Fredrik Zillén<br>Pål Török |
| 10.45-11.45 | Eriksdalsbadet                              | Simning  | Grupp 2    | Pontus Lindberg                             |
| 12.30-13.30 | Keep Going, Sjöstaden, Hammarby Fabriksv 23 | LUNCH  | Alla       |   |
| 13.30-15.15 | Keep Going, Sjöstaden, Hammarby Fabriksv 23 | Tre parallella stationer:<br>• Kontroll av rörlighet, stabilitet och styrka. Genomgång av övningar som just du bör göra för att stärka upp dina svagheter, slippa skador, kunna träna mer och prestera bättre.<br>• Genomgång av dina löpfilmer.<br>• Cykla CompuTrainer och lär dig trampa effektivt. Gör ett kort men jobbigt cykeltest och få ett personligt träningsprogram efteråt. | Grupp 2    | Marika Török<br>Fredrik Zillén<br>Pål Török |
| 14.00-15.00 | Eriksdalsbadet                              | Simning  | Grupp 1    | Pontus Lindberg                             |
| 15.45-17.15 | Sportlife Hammarby Sjöstad, Lugnets Allé 1  | Styrke- och rörlighetsträning för triatleter, med individuell feedback om hur du genomfört dessa så att du lär dig att göra dem rätt och förstår syftet med respektive övning.   | Alla       | Marika Török                                |
| 17.30-18.30 | Sportlife Hammarby Sjöstad, Lugnets Allé 1  | Enkelt löptest, 20 minuter per person. Uppdelat i tre grupper. För att hitta tröskelpuls och tröskelfart.  | Alla       | Pål Török                                   |
| 19.00-20.30 | Keep Going, Sjöstaden, Hammarby Fabriksv 23 | MIDDAG<br>Samt under tiden - inspirationsföreläsning om triathlonträning i allmänhet och ironmanträning i synnerhet, med regerande svenske mästaren.   | Alla       | Pontus Lindberg                             |

## Söndag 12/2

| <b>När</b>  | <b>Var</b>                                  | <b>Vad</b>   | <b>Vem</b> | <b>Ansvarig Ledare</b>            |
|-------------|---|--|------------|-----------------------------------|
| 07.27-11.00 | Centralbadet,<br>Holländarg 13.             | Simanalys; först undervattensfilmning, sedan fortsätter teoristund där vi går igenom biomekanik för optimal simutveckling. Därefter tittar vi på bilderna i grupp och Mikael drar upp riktlinjerna för optimeringen av din simteknik. Vattenläge, andning, ledvinklar och taglängd justeras. | Alla       | Mikael Rosén                      |
| 11.15-13.00 | City, sedan Hammarby Sjöstad                | LUNCH, sedan transport till Sportlife, Hammarby Sjöstad, för ombyte till löpningen   | Alla       |                                   |
| 13.00-14.30 | Nackareservatet och Hammarbybacken          | Löpning  | Alla       | Fredrik Zillén<br>Pontus Lindberg |
| 15.00-16.00 | Keep Going, Sjöstaden, Hammarby Fabriksv 23 | Avslutande fika, eftersnack och utvärdering  | Alla       | Pål Török                         |

### Ledarna som ska hjälpa dig att Bli Snabbare



*Pontus Lindberg,*  
regerande svensk  
mästare på  
ironmandistans,  
inspiratör och  
seniorcoach på  
[TriathlonCoachen.se](http://TriathlonCoachen.se)



*Pål Török,*  
huvudtränare i  
Stockholm City  
Triathlon,  
cykelteknikutbildare  
och seniorcoach på  
[TriathlonCoachen.se](http://TriathlonCoachen.se)



*Mikael Rosén,*  
tidigare  
framgångsrik  
simmare, numera  
lika framgångsrik  
simtränare för  
vuxna på alla  
nivåer.



*Fredrik Zillén,*  
professionell  
löptränare, som på  
heltid utbildar både  
proffs och  
amatörer via  
[SpringSnabbare](http://SpringSnabbare).



*Marika Török,*  
instruktör inom  
gruppträning (Nia,  
Bodybalance &  
funktionell styrka),  
samt yogalärare  
(Viriyayoga) och  
dipl. Massör.