

Nylén satsar för fullt i Sydafrika

Som en del i min satsning har jag tagit uppehåll från mina läkarstudier och har tillbringat nästan sex veckor i Stellenbosch, Sydafrika på träningsläger. Här har jag tillåtit mig att bara fokusera på löpningen utan att ha skola, jobb eller ett socialt liv som konkurrerar om uppmärksamhet. Jag har kunnat träna hårdare och mer än jag någonsin gjort i en fantastisk miljö utan att för delen dra på mig skador. Här nedan följer ett utdrag ur min träningsjournal.

- Mån: Fm: 6x5min 30" vila + allmänstyrka
Em: Våtväst
- Tis: Fm: Bana. 3x4x200m 45" vila/5min s-vila. Målfart 31.
Em: 35 min lugn distans
- Ons: Fm: Skivstångstyrka
Em: Vila. Massage.
- Tor: Fm: Uppv. Löpstyrka 10x40m. Gräsintervaller 5x50-20, 6x30-30, 8x15-15, 4x70-20, 2min s-vila.
Em: våtväst
- Fre: Fm: 60min distans lugnt.
Em: Gräsdiagonaler med jogg på kortsidorna och styrkeövningar i vartannat hörn tot 30min.
- Lör: Vila
- Sön: Fm: Bana. 4x5x150m 30" vila/ 4min s-vila. Målfart 24.5
Em: 40min distans lugnt.

Denna vecka var min tredje vecka och skulle vara den tuffaste. Modellen är som hemma, jag satsar på några få kvalitetspass med lugnare återhämtningspass mellan. Jag var rätt sliten redan efter föregående vecka, varför jag var tvungen att förlägga en del löppass på gräs eller i vatten. Lyckades behålla mängden och kunde köra kvalitetspassen bra.

Nu är jag hemma sedan två veckor och träningen har minskat i volym och övergått i mer kvalitet. Onsdag den 17 maj gör jag tävlingsdebut på 600m på Vårproppen i Sättra som följs av Dagbladsstafetten den 10 maj. Helgen efter springer jag 400m på SAYO. Första 800m blir dagen efter på SAYO eller i Holländska Hengelo på söndagen beroende om jag får plats i tävlingen i den hårda utländska konkurrensen. För att klara ekonomin kommer jag jobba som underläkare på KS akuten under juni och juli, men jag kommer ändå ha tid att satsa fullt på tävlandet!

Jag är bättre förberedd och mer sporrad än någonsin inför sommarens tävlingssäsong, längtar efter att få komma igång med tävlandet och få pressa kroppen till nya nivåer! Ser fram emot att se er ute på tävlingsarenorna!

Med varma hälsningar,
Carolina Nylén.