

Min träningsfilosofi

Paris är lite av travsportens Mecka, i alla fall i Europa. Under mina fyra år hos Anders Lindqvist på träningsanläggningen Grosbois utanför Paris fick jag inblick i hur de franska tränarna arbetar.

Träningen skiljer sig en hel del från den amerikanska modellen där man nästan bara satsar på snabbhet och har sprint och medeldistans som främsta mål.

De franska hästarna är kända för att vara starka och det behövs då banorna är olika till både utseende och underlag. Hästarna måste ha en mycket gedigen grundträning för att orka med. Mängdträning praktiseras i betydligt större utsträckning än vad som är vanligt här hemma i Sverige. Här är de flesta tränare anammat den mera stereotypa amerikanska modellen med snabbjobb ett par gånger per vecka.

Jag har plockat en hel del idéer från den franska modellen, men med anpassning till den svenska modellen.

Min träningsfilosofi går ut på att köra mycket men långsamt. Det stärker hela hästen, inte bara rent konditionsmässigt, utan även leder och ligament, muskler och senor. Alla idrottare vet att det är farten som är största boven till förslitningsskador, det gäller självklart även hästar. En löpare kör ingen kvalitetsträning utan att ha kvantiteten i botten.

Min erfarenhet är att hästar som har en bra grundträning har bättre motståndskraft mot infektioner och får en stabilare formkurva utan djupa dalar.

Det är naturligtvis mycket mer tidsödande att träna så här. Hårdrar man den ”vanliga” modellen så innebär det ofta två 2140 meters intervaller på ca två och en halv minut två gånger per vecka, totalt tio minuters effektiv träning. Det är ganska dyra minuter för hästägaren!