



## Träningsprogram för Kilimanjaro-trekking

Kilimanjaro är Afrikas högsta berg. Med god information om turen och god fysisk förberedelse ökar dina chanser rejält för att nå toppen. En god fysisk förberedelse bidrar mycket till din mentala styrka och ditt självförtroende när du väl står på berget!

Kilimanjarotrekkingen är en vandring så den bästa förberedelse är att vandra under liknanden förhållanden. Löpning gör en viss nytta men förbereder ändå inte dina muskler för en ansträngande 6 dagars vandring. Vi föreslår att du använder något av din träningstid till helt enkelt att gå. Att gå turer kombinerad med vanlig gym-workout där man även utvecklar sina muskler något har visat sig vara den bästa förberedelse.

Det är en väldigt bra och rolig förberedelse att ta på en en- eller tvådagars vandretur i närheten av där du bor.

Träningsprogrammet bör bestå av ett gymprogram 3 dagar i veckan (måndag, onsdag, fredag) samtidigt med ett vandringsprogram 3 dagar i veckan (tisdag, torsdag, söndag).

Gymprogrammet lägger du bäst upp med en instruktör på ditt lokala gym.

### Innan du börjar träna

Innan man börjar på ett fitnessprogram är det alltid klokt att låta sig undersöka av sin läkare. Visa gärna doktorn detta program så han/hon kan förstå exakt vad det är du talar om.

### Gymprogram: progressivt ökad belastning, 8 veckor

Gymprogrammet ska bestå av övningar som görs regelmässigt med progressivt ökande belastning antingen med hantlar och skivstång eller med gymmaskiner. Idén med progressivt ökande belastning är att gyminstruktören kan skraddarsy övningarna till din ålder, kondition och styrka och att belastningen kan ökas i takt med att du blir starkare.

Totalt bör programmet ta 1 timme 15 minuter måndagar och onsdagar och 1 timme 45 minuter fredagar inklusive 2 x 5 minuters stretching och uppvärmning/nedvarvning vid starten och slutet av varje gymdag.

Det som ska tränas är naturligtvis framförallt benen: aerobisk träning dvs. motionscykel (10 – 15 minuter), kombinationer för hela benet, låren, vader/underben men även ländryggen och magmusklerna. Och även aerobisk träning i Stairmaster/trapp-maskin (10 minuter, lågt/högt motstånd).

### Uppvarmningen är viktig

Man bör alltid värma upp musklerna innan man påbörjar gymövningarna genom att stretcha på olika sätt. På så sätt värmer man upp, stärker och utmanar stegvis senor,



ledband, leder och muskler. Stretching är bästa och viktigaste sättet att förbereda sig för work-outen så man inte drabbas av skador.

### Vandringsprogram, 8 veckor

Vi rekommenderar att du ofta går turer där du både går uppför och nedför. Tag din dagryggsäck med och ha åtminstone 3 liter vatten eller 3 kilo i ryggsäcken. På så sätt härmar du de omständigheter du möter på Kilimanjaro.

Om vädret är dåligt kan delar av programmet utföras på ett löpband.

Var noga med att avsluta ditt vandringsprogram åtminstone 4 dagar innan du börjar vandra upp för Kilimanjaro så du hinner få tillräcklig vila.

<b>Vecka 1</b>	<b>tisdag</b>	<b>torsdag</b>	<b>söndag</b>
<b>Vecka 2 - 3</b>	<b>tisdag</b>	<b>torsdag</b>	<b>söndag</b>
<b>Vecka 4 – 8</b>	<b>tisdag</b>	<b>torsdag</b>	<b>söndag</b>
<b>Stretching och uppvärmning</b>	8 min.	8 min.	8 min.
<b>Vandring</b> - 4 – 5 km/timme – platt mark	10 min.	10 min.	10 min.
<b>Utveckling av underben</b> - gå på häl, lyfta tår - gå på tå, lyfta häl	3 min. 4 min.	3 min. 4 min.	3 min. 4 min.
<b>Vandring</b> - 4 – 5 km/timme – platt mark - 2 – 3 km/timme – uppför - 5 – 6 km/timme – nedför	40 min. - -	30 min. 20 min. 10 min.	50 min. 40 min. 20 min.
<b>Stretcha och varva ned</b>	5 min.	5 min.	5 min.
<b>TOTAL TID</b>	<b>1 t 10 min</b>	<b>1 t 30 min</b>	<b>2 t 20 min</b>

När du klarat av gym- och vandringsprogrammet är du redo att vandra 100 km på en vecka på Kilimanjaro. Du är då i så god form att kroppen orkar mer om så behövs. Du kan nu koncentrera dig på den mentala biten och en fantastisk upplevelse!