



Augusti

Månadsbrev Bettan Högberg

Hej på er!

OS-säsongen är förbi med många bra resultat från den gångna vintern. I år väntar ett minst lika stort (om inte större) mål, nämligen hemma VM i Östersund!

Så ett nytt tränings år är igång för fullt och en första avstämning på hur sommar träningen har gått kommer att ske redan nu till helgen i form av Rullskidskytte SM i Östersund. Men först ska jag börja med en lite resumé om hur träningen har gått sedan allt drog igång igen 30 april.

Efter att ha åkt på en längre förkylningsperiod halva april på nära 3 veckor (då jag ändå hade min "fri tid") så var det lite tuffare att komma igång med träningen igen. Men timmarna rullade ändå in och efter 2-3 veckor med 20-25 timmar per vecka så var kroppen tillbaka i bra slag igen. Jag tränar även i år i samma Team som tidigare, alltså Team Skididrott, där vi kör gemensamma läger. Vi körde i maj ett hemma läger i Östersund och följde upp med ett läger på snö i Sognefjell, Norge, i början av juni. Juli passade vi på att ha lägerfritt för att ha möjlighet att kunna hälsa på familj och släkt, så jag passade på att åka till Jädraås. Jag fick till otroligt bra träning hela juni och juli, men kände under slutet av juli att jag var väldigt sliten av all träning. Det gäller ju att ligga på gränsen hela tiden och utmana kroppen, men jag kände nu att jag gått på lite för hårt och fick dra lite i handbromsen några dagar. Men med lite lugnare träning 3-4 dagar så var jag åter tillbaka för full maskin igen.

Jag har även passat på att tävla en del löptävlingar under sommaren. Otroligt bra träning när man får dra på sig nummerlappen och ta ut sig till max. Jag har haft två dueller mot Ida Ingemarsdotter som är meriterad landslagsåkare. Vi har haft tajta kamper där jag två gånger fått sett mig slagen i spurtan med 3 och 6 sekunder av henne.

I början av augusti körde vi i Teamet ett till hemma läger i Östersund. Vi valde att köra ett till hemma dels för att vi har en fantastisk arena att träna på, men också för att just Rullskidskytte SM körs i Östersund i slutet av augusti. Vi startade igång riktigt hårt och ju längre veckan gick så kände jag återigen att kroppen började säga ifrån. Jag körde klart lägret, men tog sen två heldagars vila för att få kroppen att återhämta sig rejält. Jag tycker känslan börjar bli bättre igen och hoppas att jag ska kunna göra mig rättvis på tävlingarna som kommer till helgen.

SM kommer alltså köras nu på lördag och söndag med Sprint respektive Distans. Men det kommer även köras en längdtävling på 5km redan fredag kväll som jag även kommer köra. Alla dessa tävlingar är även en del i uttagningarna till vinterns första tävlingar tillsammans med två till tävlingar som kommer köras i mitten av november precis innan världscupen drar igång.

Känns väldigt spännande att få tävla igen nu och få stämna av hur kroppen svarar. Ett bra sätt att se vad som fungerat bra i träningsväg i sommar och vad man behöver justera på inför vintern för att vara så bra förberedd som möjligt när VM säsongen drar igång!

Så nu laddar jag för SM, ni kan följa via mina sociala medier hur det går på antingen Instagram, Facebook eller hemsidan.

Vänligen Bettan