# Träna för En Svensk Klassiker och andra långlopp

**Nya boken *Träna för En Svensk Klassiker och andra långlopp* beskriver hur träningen kan läggas upp för dig som antagit utmaningen att genomföra eller förbättra din prestation i ett eller flera uthållighetslopp. Boken och den tillhörande webbplatsen är ett samarbete mellan En Svensk Klassiker, SISU Idrottsböcker och tio författare, var och en expert inom sitt område.**

Att genomföra En Svensk Klassiker är mer populärt än någonsin. Förra året genomförde 9 500 personer En Svensk Klassiker och totalt deltog ungefär 180 000 personer i något eller några av de fem loppen som ingår: Lidingöloppet, Vätternrundan, Vansbrosimningen och Vasaloppet eller Engelbrektsloppet.

**Rätt förberedelser för uthållighetslopp**

Att genomföra uthållighetslopp kräver goda förberedelser, både fysiskt och mentalt. Nya boken *Träna för En Svensk Klassiker och andra långlopp* innehåller samlad kunskap och erfarenhet inom simning, cykel, löpning, längdskidåkning och triathlon och hur man på bästa sätt kombinerar de olika idrotterna i träning och tävling. Fem generella kapitel handlar om träningslära, idrottsnutrition, mental träning, förebyggande av idrottsskador och träningsplanering. Detta för att ytterligare öka förståelsen av vad som påverkar en idrottsprestation och för att skapa en helhetsbild.

Till boken hör också webbplatsen [www.tranarforensvenskklassiker.se](http://www.tranarforensvenskklassiker.se) med fördjupande texter, träningsprogram, kostupplägg, övningar och tips.

**Stark författargrupp**

Tio författare har bidragit till boken, var och en expert inom sitt område.

– Jag skulle vilja påstå att det här är en av de vassaste uppställningarna någonsin i en svensk bok om uthållighetsidrott. Boken och webbplatsen innehåller inspiration och kunskap som besvarar massor av frågor om uthållighetsidrotter och hur man ska lägga upp sin träning för att klara hela Klassikern, säger Micke Thorén, vd för En Svensk Klassiker.

Författarna är:

Håkan Carlsson och Cecilia Åkesdotter (mentala strategier), Ingrid Djurback (idrottsskador), Fredrik Ericsson (cykel), Annelie Johansson (löpning), Emma Lindblom (kost), Mikael Mattsson (träningslära, träningsplanering), Mikael Rosén (simning), Erik Wickström (skidåkning samt träningsplanering) och Joachim Willén (triathlon).

Boken finns till försäljning på sisuidrottsbocker.se.

**Fakta om boken**  
**Titel:** Träna för En Svensk Klassiker och andra långlopp  
**Författare:** Håkan Carlsson, Ingrid Djurback, Fredrik Ericsson, Annelie Johansson, Emma Lindblom, Mikael Mattsson, Mikael Rosén, Erik Wickström, Joachim Willén och Cecilia Åkesdotter**ISBN:** 978-91-87745-55-3  
**Format:** Mjukband, 368 sidor   
**Pris:** 349 kr inkl moms

**För recensionsexemplar, mer information eller kontakt med författarna:**  
Lena Skärhult, presskontakt SISU Idrottsböcker, 08-699 62 40, [lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se](mailto:lena.skarhult@sisuidrottsbocker.se)

**Om SISU Idrottsböcker**

Det finns mängder av värdefull erfarenhet och kompetens bland dem som arbetar med idrott, träning, friskvård, hälsa och utbildning i Sverige. Förlaget SISU Idrottsböcker är en del av idrottsrörelsen. Böcker och andra produktioner i vårt sortiment bidrar både till att utveckla elitidrotten och till att förbättra livskvalitet och hälsa hos den breda allmänheten.