



WICKSTRÖM COACHING

TRÄNINGSPROGRAM

Vecka 39-42
21 sep - 18 okt
2020

Höstträning del 2



Del 2 av 3 i höstträningen

Nu ökar vi andelen överkroppsträning. Mer rullskidor i rullskidgrupperna och mer stakmaskin i grupperna utan rullskidträning.

Vi kommer att ha nya pass bl a där vi kör på i hyfsad fart även i "vilan" mellan intervallerna, något som ibland kallas dynamiska intervaller. Det är ett fint sätt att simulera ett lopp och en bra väg att gå för att hålla hög puls över tid utan att det blir allt för jobbigt mentalt.

Maxpulstest på rullskidor i rullskidgrupperna och på stakmaskin i grupperna utan rullskidträning. Det ska bli spännande att se vad ni kommer upp i för puls jämfört med löpning.

Kör gärna en kvart pilatesträning ett par gånger i veckan utöver schemat om du känner att du finns tid att t ex göra det framför teven.

Temaveckan är högintensiv träning, där du kommer att få flåsa flera gånger. Där ligger också ett testpass i styrka, eftersom det är samma vecka som vi har testdag på Bosön.

Lycka till med träningen!

/Erik och Jojje

Att tänka på när du läser träningsprogrammen

Du behöver inte genomföra veckans pass i rätt ordning utan lägg in dem så så det passar ditt schema. Men undvik t ex högintensiva pass flera dagar i rad om det inte är temaveckor. Det kommer säkert upp funderingar när du läser träningsprogrammen. Vissa instruktioner finner du i programmen, andra i filmerna, artiklarna och poddarna. Fråga annars.

Intensitet på passen är angivet i procent av maxpuls. Vid intensiva pass är det den hårda delen som avses, inte ett snitt inklusive uppvärmningen. Du behöver absolut inte ha en pulsklocka för att följa träningsprogrammen, även om vi noterat att de flesta har en som de använder. Här är några riktmärken för dig som använder pulsklocka:

- **60-75 procent av max:** Lugnt prattempo. Intensitet för lugna pass och samt för uppvärmning och nedvarvning. När det t ex står 60-70 procent är det ett lugnt pass medan 70-80 procent är ett "lugnt pass som inte ska gå för lugnt".

- **75-85 procent av max:** Halvhårt tempo, ofta kallat mellanmjölksträning eller gubbdistans. Viktig träningszon för långlopp.

Många ligger kring 80-85 procent av maxpuls i ett Vasalopp.

- **80-90 procent av max:** Här har många sin så kallade mjölksyratröskel. Elitidrottare har ofta högre procenttal, nybörjare ofta lägre procenttal. Vid den här intensiteten är det gynnsamt att köra lite längre intervaller.

- **85-95 procent av max.** Hårdare intervaller med en del mjölksyra. En bra zon för att träna syreupptagningsförmågan, enkelt uttryckt den rena konditionen.

Intensitetsnivåer

Skidor	Det är skidåkning som vi är inriktade på, men för många är antalet skidpass starkt begränsade. Om du bara har möjlighet till skidåkning på snö 1-2 månader per år är det särskilt betydelsefullt att du leker mycket på skidorna för att utveckla balans, koordination, kroppskontroll, styrka och rörlighet. Teknikövningarna i filmrummet är bra hjälpmedel. Om det är april och du fortfarande har snö kan du passa på att hålla i skidåkningen, men introducera gärna barmarksträningen successivt så du snabbt kan komma igång med hårdare träning när snön väl tar slut på hemmaplan. Träningsprogrammen utgår från snö från 1 jan till 1 april. Om du får snö tidigare eller senare än så finns artiklar på sajten som ger tips på hur du ska tänka. Hör av dig och fråga annars.
Rullskidor	Generellt tycker jag 3:or kan gälla som standard för alla. Det är bra om du kan ha ett par olika rullmotstånd, men absolut inget måste. Många har svårt att komma upp i puls på rullskidor, men vi kommer köra gott om intervallpass på rullskidor för att lära oss att pressa även pulsen där. Både i stakning och diagonal, både uppför och på plattan. Många motionärer står ett helt sommarhalvår och stakar på lättrollande hjul (2:or) på platta cykelbanor. Det är inte gynnsamt för varken styrka, kondition, teknik eller invariant rörelsemönster, jämfört med att t ex åka på 3:or i hyfsat kuperad terräng. Har du flera olika rullmotstånd så satsa generellt på att lägga merparten på 3:or, men variera. För stakgrupperna är rullmotstånd specat på varje pass, liksom om det är stakning eller klassiskt.
Löpning	Spring i terrängen. Det finns många fördelar med att springa på stig eller motsvarande istället för asfalt. Särskilt om du primärt är skidåkare. På asymmetriskt underlag får kroppens småmuskler jobba och du stärker fot och fotled. Det gynnar sig också i skidåkningen när du ska stå på en skida i diagonalåkningen, när du skejtar, när du ska byta spår eller behöva åka ett helt Vasalopp där spåren försvunnit. Springer du på mjuka stigar funkas tunna skor för de flesta. Är du nödgad att springa på grusväg eller asfalt tycker jag du ska satsa på skor med mycket dämpning fast utan pronationsstöd. Naturligtvis har vissa speciella problem som måste åtgärdas genom hjälp av en fotspecialist för att få rätt sko. För dig som är skadad och inte kan springa se "Valfri träningsform" nedan samt artiklar på ämnet.
Stakmaskin	Vi vet av erfarenhet att de flesta adepter har tillgång till en stakmaskin hemma eller på gymmet. Om inte finns texter med tips på hemsidan. Den klart vanligaste stakmaskinen är SkiErg, men Thorax Trainer och Ercolina är också bra modeller. Fota gärna displayen efter vissa träningspass och lägg upp i vår slutna Facebook-grupp som inspiration :) OBS OBS OBS: Skräms inte av gruppens stakbroilers som är supersnabba. Jojje och jag vill både se 5000 m-displayer som visar 18 minuter och 38 minuter.
Styrka	Jag anser att många motionärer tränar på tok för mycket styrketräning i relation till konditionsträning. Styrkan är sällan den trånga sektorn för motionärer, men självklart finns det undantag (vid skador och asymmetrier i kroppen är det extra viktigt) och självklart är styrketräning betydelsefullt. Särskilt för ambitiösa motionärer som åker lopp utan fästvalla. I stakgrupperna blir det mer styrketräning. Vi har ett samarbete med Skigrip. Det redskapet är inget nödvändighet men är ett bra sätt att träna skidspecifika muskler. Se filmer på övningar på www.skigrip.se . Det går också att träna styrketräning i fält, som styrkeövningar på stakmaskin, rullskidor och skidor.
Cykel	MTB, cyclocross, gravelbike eller hybrid på stig/grusväg är bra former av cykling för skidåkare. Där får du styrka, naturliga tempoväxlingar, teknikutövning och viss överkroppsstyrka. Landsvägscyklning är också bra, men där sker inte dessa omväxlingar i åkningen lika naturligt. Spinning, testcykel och trainer är ett fina sätt att få högintensiva pass under kontrollerade former.
Skidgång	Skidgång innebär att du går/lufsar med stavar som är ca 10 cm kortare än de klassiska stavar du har på vintern. Många som har en löpskada klarar skidgång då det är relativt skonsamt. Ett par fjädrande stavar som t ex Bungy Pump kan vara bra vid skidgång.
Valfri träningsform	På våren och sommaren finns det gott om utrymme för en variation bland träningsformer. Mot hösten blir det mer skidinriktat. Här kan du som satsar lite extra på löpning, cykling etc under sommaren få in ytterligare ett pass av din favoritträningsform. Stående paddling och kajak paddling är bra sätt att uthållighetsträna överkroppen. Stående paddling har dessutom en rörelse som påminner om stakning och där kommer många upp ganska bra i puls. I en kajak har många det svårt att köra sig flåsig i början. Roddmaskin och crosstrainer är utmärkta träningsformer för hela kroppen, dock inte alltid jätteroliga för långpass.

GRUPP I: NATTVASAN (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 39 21-27 sep 2020	Tim/v 6	Intensitet	Pass / Instruktioner
Löpning	45	70-80 procent	VANLIGA LÖPET Löpning på i huvudsak mjukt underlag, gärna ganska kuperat. Försök hitta stigar där kroppen får jobba på ett skonsamt sätt med olika steglängd, olika frekvenser och olika fotsättningar. Det blir automatisk styrketräning. Optimal frekvens beror hur du ser ut och vem du är, men för många är 170-175 ganska lagom. Vilket fart du har spelar ingen roll, det beror på underlag och kupering. Ta det lugnt på plattan och utför, men det gör inget om du blir lite flåsigt uppför.
Rullskidor skejt	75	85-95 procent	FEM AV VARJE - 20 min uppvärmning - 5 st 3 min-intervaller med 1 min vila - 5 st 2 min-intervaller med 1 min vila - 5 st 1 min-intervaller med 1 min vila - 10 min nedvarvning
Styrka	45	Ej applicer- bart	PILATES + 30-PASSET 10 min uppvärmning valfri träningsform, gärna roddmaskin. Körs detta passet direkt efter ett lugnt pass (träna inte styrka efter hårda pass) behövs ingen extra uppvärmning. - 15 min pilatesträning där du kör övningarna Hip roll, Ab prep, Breast stroke, Leg pull front prep, Lounges med rotering och "Balans på foamroller" (samtliga finns i Filmrummet). Har du ingen foamroller så kör övningar som är inte beroende av den. - 20 min där du kör ett antal varv enligt nedan. Ingen vila mellan övningar mer än den tid det tar att byta övningar, samt vilan du lär behöva under själva setet (det är få som klarar 30 armhävningar i rad) - 30 armhävningar. - 30 utfallssteg - 30 dips - 30 sit-ups på boll (10 raka, 10 sneda, 10 raka) - 30 sekunder plankan
Stakmaskin	75	80-95 procent	STINA NILSSON-PASSET Stina Nilssons favoritpass på SkiErg (enligt henne själv i en intervju med Erik): - 5 min uppvärmning - 2000 m följt av 2 min vila - 5 st 1000 m-intervaller med 2 min vila mellan intervallerna - 5 st 500 m-intervaller med 2 min vila mellan intervallerna - 2000 m följt av 2 min vila - 5 min nedvarvning Utmaningen är att orka hålla samma fart på sista 2000 m-intervaller som den första. Tips: Ta inte i för mycket på första intervallen :) Total intervallsträcka är 11 500 meter och total vilotid mellan intervallerna är 22 min.
Rullskidor skejt	120	85-95 procent	LÅNGPASS MED ETT PAR SET 30/30 Lugn åkning förutom att du lägger in två set med 10 st 30 s-intervaller med 30 s vila. Det ena setet under första timmen och det andra setet under sista timmen.

GRUPP I: NATTVASAN (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 40
28 sep - 4 okt

7,25

Intensitet

Pass / Instruktioner

Löpning	45	70-80 procent	<p>VANLIGA LÖPET</p> <p>Löpning på i huvudsak mjukt underlag, gärna ganska kuperat. Försök hitta stigar där kroppen får jobba på ett skonsamt sätt med olika steglängd, olika frekvenser och olika fotsättningar. Det blir automatisk styrketräning. Optimal frekvens beror hur du ser ut och vem du är, men för många är 170-175 ganska lagom. Vilket fart du har spelar ingen roll, det beror på underlag och kupering. Ta det lugnt på plattan och utför, men det gör inget om du blir lite flåsigt uppför.</p>
Rullskidor skejt	90	80-100 procent	<p>MAXPULSPASSET RULLSKIDOR</p> <p>I det här passet kan du förhoppningsvis nå en pulsnivå som är, eller är nära, din maxpuls. Det här passet kan även du som inte använder pulsklocka köra. Kör på 2:or eller 3:or (inte 4:or för dig som har det). Skriv gärna i Facebook-gruppen hur din maxpuls här skilde sig mot Maxpulsasset löpning.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 20 min uppvärmning där första 15 min går lugnt och sista 5 min går halvfört (ca 80 procent av maxpuls). Ta av dig rullskidorna efter uppvärmningen och gör tänj- och lättare rörlighetsövningar i några minuter så du känner dig smidig. Åk sedan ca 200 m med gradvis ökande fart till strax under maxfart två gånger med 1 min vila emellan upprepingarna. - 4 st 3 min intervaller med 1 min vila mellan varje intervall. Åk i flack terräng och håll ungefär den fart du klarar hålla 30 minuter om det hade varit ett lopp. Du ska vara påtagligt flåsigt, men inte för mycket mjölksyra. OBS: Känner du dig otränad så kör två sådana här intervaller istället för fyra - 1 st 3 min-intervall i stegrande fart. Första 1 min i samma fart som du de andra intervaller, sista 2 min absolut max. Lägg om möjligt sista intervallen så den blir flack första minuten och svagt uppför sista 2 min. Vid en för brant uppförsbacke är det lätt att överkroppen tar slut för fläset, så hellre för flackt än för brant. - 15 min lugn nedvarvning
Stakmaskin	60	75-85 procent	<p>STAKMASKINSSTYRKAN</p> <ul style="list-style-type: none"> - 5 min uppvärmning på motstånd 1-4 - 5000 m på 90 s över personbästa på motstånd 10 - 5 min lugnt på motstånd 1 - 5 st 1 min-intervaller med diagonalstakning på motstånd 10 med 1 min vila (OBS, det kan strula om du har för hög frekvens). - 5 st 1 min-intervaller med raka armar och rak överkropp (stå som upprätt som en pinne) på motstånd 10 med 1 min vila. - 5 min nedvarvning på motstånd 1.
Skidgång	60	80-90 procent	<p>ELJUSSPÅRS-45:AN</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min uppvärmning. - 45 min löpning i hyfsad fart på ett kuperat motionsspår där du går eller "lufsar" uppför för alla backar och tar det lugnare på plattan och utför, där du även kan lyfta stavarna. Du ska inte springa med stavarna i uppförsbackarna på det här passet, utan tänk att du diagonalar fram på snö. I korta backar kommer du kanske att orka att hoppa/studsas fram och i längre backar kanske du behöver gå. - 5 min nedvarvning.
Rullskidor skejt	180	60-80 procent	<p>LUGNA RUNDAN</p> <p>Lugnt långpass rullskidor. Här får du ett behagligt pass som både stärker strukturer i kroppen och gör dig mer uthållig.</p>

© WICKSTRÖM COACHING

Innehållet på www.wickstromcoaching.com får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).



GRUPP I: NATTVASAN (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 41 5-11 okt	6,75	Intensitet	Pass / Instruktioner TEMAVECKA: EXTRA STOR ANDEL HÖGINTENSIV TRÄNING
Löpning	60	85-95 procent	HEDERLIGA TREMINUTARE 10 ST <ul style="list-style-type: none">- 10 min uppvärmning- 10 st 3 min-intervaller i blandad terräng, helst på stig/grusväg. 1 min vila mellan intervallerna.- 10 min nedvarvning Det här passet syftar framförallt till att på ett smidigt sätt träna din kondition, men också för att få ett bra löpsteg. Sträva efter att få så hög puls som möjligt utan att mjölksyran sprutar, vilket ofta betyder att du ska undvika backar som är för branta.
Rullskidor skejt	75	85-95 procent	FEM AV VARJE <ul style="list-style-type: none">- 20 min uppvärmning- 5 st 3 min-intervaller med 1 min vila- 5 st 2 min-intervaller med 1 min vila- 5 st 1 min-intervaller med 1 min vila- 10 min nedvarvning
Styrka	45	Ej applicerbart	TESTPASSET <p>En variant av det några adepter utsätts för på Bosön 10 oktober.</p> <ul style="list-style-type: none">- 10 min uppvärmning på stakmaskin- 100 m stakmaskin i full fart. Valfritt motstånd.- 5 min vila- Max antal dips på en minut. Helst bardips, annars på bänk. Det är okej med pauser.- 5 min vila- Max antal brutalbänk på en minut. Gör sit-ups om du inte har tillgång till en brutalbänk.- 5 min vila- Max antal chins om en minut. Fuska med gummiband eller liknande om du inte klarar en enda.- 5 min vila- Max antal rak benlyft på en minut. Gör sit-ups om du inte har möjlighet till raka benlyft.- 5 min vila- Max antal bänkpress med halva kroppvikten på en minut. Armhävningar om du inte har bänkpress.
Stakmaskin	45	Ej applicerbart	DYNAMISKA 20:ORNA <ul style="list-style-type: none">- 10 min uppvärmning på motstånd 1-4- 20 min på motstånd 4-8 där du kör 1 min i en fart motsvarande 1 s långsammare än årsbästa fart på 5000 m per 500 m följt av 1 min i en fart motsvarande 7 s långsammare än årsbästa fart.- 5 min lugnt på motstånd 1- 20 min på motstånd 4-8 där du kör 1 min i en fart motsvarande 1 s långsammare än årsbästa fart på 5000 m per 500 m följt av 1 min i en fart motsvarande 7 s långsammare än årsbästa fart.- 5 min nedvarvning på motstånd 1 Passet går alltså ut på att köra två set med 10 st 1 min-intervaller med 1 min "vila" där du kör relativt tufft i "vilan". Rikttiderna på detta pass är snällare i år efter högljudna protester bland adepterna förra året :)
Rullskidor skejt	180	75-90 procent	FALL OF THE 13 ORIGINAL <p>Hösten 2013 och följande vinter körde jag ett pass som jag vet var en starkt bidragande orsak till att jag blev 25:a i Vasaloppet och vann Engelbrektsloppet 2014, trots betydligt mindre träningsmängd än konkurrenterna. Det har genom åren också hjälpt mina adepter. Det är ett tufft progressivt pass som gör dig väl förberedd för långloppen. Ladda mentalt. Och glöm inte sportdryck.</p> <ul style="list-style-type: none">- 90 min lugnt- 75 min med en intensitet som motsvarar ett 42 km-lopp- 10 min så fort det går (inte säkert att pulsen går upp)- 5 min nedvarvning

© WICKSTRÖM COACHING

Innehållet på www.wickstromcoaching.com får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).



GRUPP I: NATTVASAN (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 42 12-18 okt	6,50	Intensitet	Pass / Instruktioner
Rullskidor skejt	90	60-80 procent	LUGNA RUNDAN Lugnt långpass rullskidor. Här får du ett behagligt pass som både stärker strukturer i kroppen och gör dig mer uthållig.
Styrka	45	Ej applicer- bart	5-20-10-PASSET - 10 min uppvärmning valfri träningsform, gärna roddmaskin. Körs detta passet direkt efter ett lugnt pass (träna inte styrka efter hårda pass) behövs ingen extra uppvärmning. Vila 1-2 min mellan övningarna och seten på övningarna med fem reps. Vila 20-30 s mellan resterande övningar. Sista lyften i tredje setet ska vara tuffa att klara. I filmrummet hittar du flera av övningarna. - 3*5 reps bänkpress. Gärna med någon som hjälper dig med att stå bakom. - 3*5 reps chins. Gärna med Skigrip. Använd lyftande gummiband eller hjälpare maskin om det är tungt. Använd extra vikt om det är lätt. - 3*5 reps dips. Gärna i "bar", annars på en bänk. Kör med viktbälte/ryggsäck om det känns lätt. - 3*20 reps benindrag för magen. Med TRX/boll/filt (magen mot golvet). - 3*20 reps benindrag för baksida lår. Med TRX/boll/filt (ryggen mot golvet). - 3*20 reps hantelstakning - 3*10 reps utfallssteg med hantlar i händerna - 3*10 reps lats pull down i draghiss. Gärna med Skigrip. - 3*10 reps hantelpress. Som bänkpress fast med en hantel i varje hand.
Skidgång	60	80-90 procent	ELJUSSPÅRS-45:AN - 10 min uppvärmning. - 45 min löpning i hyfsad fart på ett kuperat motionsspår där du går eller "lufsar" uppför för alla backar och tar det lugnare på plattan och utför, där du även kan lyfta stavarna. Du ska inte springa med stavarna i uppførsbackarna på det här passet, utan tänk att du diagonalar fram på snö. I korta backar kommer du kanske att orka att hoppa/studsa fram och i längre backar kanske du behöver gå. - 5 min nedvarvning.
Stakmaskin	75	80-90 procent	LAGTEMPOPASSET - 10 min uppvärmning - 5 st 10 min-intervaller med 1 min vila. På varje intervall kör du fyra varv med 120 s i ganska högt tempo (10 s över årsbästa-fart per 500 m) följt av 30 s i tuffare tempo (årsbästa-fart). Hög motståndet per intervall enligt 2, 4, 6, 8, 10. - 10 min nedvarvning Tänk dig att du kör ett lagtempo med fem personer där du går upp och tar en förning på en halvminut var 2,5:e minut. Snittfarten per 10 min-intervall bör ligga på 8 s långsammare än årsbästa-fart per 500 m om matematiken stämmer hos den som skrivit träningsprogrammet.
Rullskidor skejt	120	60-80 procent	LUGNA RUNDAN Lugnt långpass rullskidor. Här får du ett behagligt pass som både stärker strukturer i kroppen och gör dig mer uthållig.

© WICKSTRÖM COACHING

Innehållet på www.wickstromcoaching.com får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).

