WICKSTRÖM COACHING

TRÄNINGSPROGRAM

Vecka 43-46
19 okt - 15 nov
2020

Höstträning del 3

© Wickström Coaching. Innehållet får inte spridas eller kopieras
utan upphovsmännens medgivande (lagen om upphovsrätt).

Del 3 av 3 i höstträningen

Nu kommer den sista riktigt tuffa perioden före vintern. Det blir ganska mycket träning och en hel del högintensivt. Samtidigt kan det vara mörkt, kallt, blött och grusigt på vägarna. Nu sätts motivationen på prov. Därför blir perioden efter denna lite lättare med aningen mindre träning.

Temaveckan är stakmaskin. Hoppas den ska vara uppskattad.

”1000 reps” är ett nytt styrkepass. Det har nyligen provkörts och träningsvärken är påtagligt.

Lycka till med träningen!

/Erik och Jojje

Bilden ovan är från testdagen på Bosön 10 oktober.

© Wickström Coaching. Innehållet får inte spridas eller kopieras

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 intstruktioner finner du i programmen, andra i filmerna, artiklarna och poddarna. Fråga annars.
Intensitetsnivåer	Intensitet på passen är angivit 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.
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	Genrellt 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 platten. Många motionärer står ett helt sommarhalvår och stakar på lättrullande hjul (2:or) på platta cykelbanor. Det är inte gynnsamt för varken styrka, kondition, teknik eller invant 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 funkar 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, teknikträning och viss överkroppsstyrka. Landsvägscykling 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 varition 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.

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

WICKSTRÖM COACHING

GRUPP G: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45 (2-5 timmar träning per vecka)

Vecka 43 19-25 okt 2020	Tim/v 3,75	Intensitet	Pass / Instruktioner
Rullskidor	**75**	85-95 procent	**FEMMINUTARE** Syftet med det här passet är att kunna åka fort på rullskidor och hålla en hög puls i totalt 40 min. Genom att även köra fort i nedförsbackarna tränar du på att åka fort i olika terränger. - 10 min uppvärmning. Åk diagonal och stakskjut på uppvärmningen även om du stakar intervallerna. - 8 st 5 min-intervaller i blandad terräng (inte enbart uppför) med 2 min vila. Staka om du ska staka långloppen i vinter, annars klassiskt. - 10 min nedvarvning
Löpning	**30**	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 fotisättningar. 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 platten och utför, men det gör inget om du blir lite flåsig uppför.
Styrka	**60**	Ej applicer-bart	**1000 REPS** 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. Du ska göra 100 reps av 10 olika övningar. En övning i taget. Ta pauser där det behövs. Ibland kan det vara skönt med delmål, t ex 10 reps var 30:e sekund. Styrkedelen av detta pass kan ta ca 40-70 min beroende på hur du gör övningarna etc. Ta den tid du behöver. - 100 armhävningar. på fötterna eller knäna - 100 utfallssteg utan vikter, vartannat ben (50 på varje) - 100 dips, fritt hängande eller på stol/bänk eller en kombination - 100 raka sit-ups, gärna på boll - 100 sekunder plankan - 100 tåhävningar - 100 reps bänkpress med 1/3 av kroppsvikten - 100 knäböj utan vikter ner till 90 grader - 100 sneda sit-ups, gärna på boll - 100 reps tricepspress i form av ett dropset. Lägg på vikter så du klarar ca 10 reps innan du måste vila första gången. Sedan plockar du av lite vikter snabbt och kör direkt igen med minimal vila. Sedan fortsätter du så att du plockar av lite vikter varje gång du måste ta en paus tills du når 100 reps. Kanske har du då minskat motståndet 5-15 gånger.
Stakmaskin	**60**	75-95 procent	**VASALOPPSTIMMEN** Det här passet syftar till att få ett hyfsat långt pass på stakmaskinen där tristessen bryts av att du "åker" Vasaloppet i miniatyr. - 10 min uppvärmning på motstånd 1 - 5 min hårt på motstånd 4-6 (startrakan) - 10 min hårt på motstånd 10 (första långa uppförsbacken) - 20 min halvhårt på motstånd 4-6 (kort variant av toppen av backen till Hemus) - 10 min full fart på motstånd 4-6 (långspurten) - 5 min nedvarvning

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

WICKSTRÖM COACHING

GRUPP G: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45 (2-5 timmar träning per vecka)

Vecka 44 26 okt - 1 nov	4,25	Intensitet	Pass / Instruktioner
Löpning	**75**	75-85 procent	**HALVHÅRDA LÖPTIMMEN** - 10 min uppvärmning. - 1 timme löpning i ett flåsigt tempo men som ändå inte gör dig helt slut efter 1 timme. Helst på kuperade stigar och grusvägar. Detta är ett fint pass som tränar flåset utan att tömma dig helt. - 5 min nedvarvning.
Stakmaskin	**45**	85-95 procent	**TESTLOPP 5000 M STAKMASKIN** - 10 min uppvärmning på mostånd 1-4 - 5000 m stakmaskin så fort som möjligt. Detta är ett mentalt krävande pass som eventuellt kommer att vara omhuldat med en viss ångest :) Tänk på att du inte måste slå personbästa varje gång. Känner du dig stor och stark så sätt motståndet på 6-10. Känner du dig inte så stark så sätt motståndet på 3-5. Risken med för tungt motstånd är att musklerna tar slut innan flåset sätter stopp. - 5 min nedvarvning på motstånd 1
Styrka	**45**	Ej applicer-bart	**TRICEPSPASSET** 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. I filmrummet hittar du flera av övningarna. Övningarna nedan involverar mycket triceps. Vila ca 2 min mellan set och övning. Syftet är att ge denna muskel en rejäl omgång som kommer att kännas. Även om du använder magen mer än triceps vid stakning är denna lilla muskel viktig för skidåkare. - 3*15 reps dips, fritt hängande om du orkar - 3*30 reps hantelstakning. - 3*30 reps tricepspress, gärna med Skigrip. - 3*30 reps hantelpress.
Rullskidor	**90**	60-80 procent	**LÅNGA SPURTTUREN** Lugnt långpass med en spurt på tolv staktak var tioende minut på ca 10 sekunder. Jobba med hög frekvens och ta i max på spurterna. Att träna upp maxfarten betyder inte att du ska göra dig redo för att vinna en spurt om Vasaloppssegern, utan syftar till att en hög toppfart kan göra att det känns ledigare att åka fort utan att maxa.

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

WICKSTRÖM COACHING

GRUPP G: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45 (2-5 timmar träning per vecka)

Vecka 45 2-8 nov	3,75	Intensitet	Pass / Instruktioner TEMAVECKA: EXTRA STOR ANDEL TRÄNING PÅ STAKMASKIN
Stakmaskin	**60**	85-95 procent	**45 MIN I RAD** - 10 min uppvärmning på mostånd 1-4 - 45 min kontinuerligt arbete med bra flås på motstånd 5. Sikta på 55-60 i frekvens. Fart 5 s långsammare per 500 m jämfört med årsbästafart på 5000 m. Obs, ej snabbare än så. - 5 min nedvarvning på motstånd 1
Löpning	**30**	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 fotisättningar. 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 platten och utför, men det gör inget om du blir lite flåsig uppför.
Stakmaskin	**75**	85-95 procent	**MOTSTÅND 1 VS 10** - 15 min uppvärmning på mostånd 1-4 - 10 st 4 min-intervaller med 1 min vila. Varannan motstånd 1, varannan 10. Fart: 3 s långsammare per 500 m jämfört med årsbästafart på 5000 m. - 10 min nedvarvning på motstånd 1 På det här passet vore det kul att se era pulskurvor i Facebook-gruppen för att jämföra motstånd 1 och 10.
Stakmaskin	**60**	75-85 procent	**STAKMASKINSSTYRKAN** - 5 min uppvärmning på motstånd 1-4 - 5000 m på 90 s över personbästa på motstånd 10 - 5 min lugnt på mostånd 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.

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

WICKSTRÖM COACHING

GRUPP G: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45 (2-5 timmar träning per vecka)

Vecka 46 9-15 nov	4,50	Intensitet	Pass / Instruktioner
Skidgång	**75**	85-95 procent	**KLASSISKA BACKEN** - 10 min uppvärmning. - 6-8 st intervaller på 3-5 min (tänk ca 30 min intervalltid uppför) där du går uppför backen i raskt takt med stavar och joggar lugnt ner. Har du inte så långa backar så sikta på att lufsa fram med stavarna på en platt sektion före en kortare backe att få ihop tiden. Spring inte utan tänk att du åker skidor. Se Filmrummet för skidgångsteknik. - 5 min nedvarvning.
Styrka	**45**	Ej applicer-bart	**TRICEPSPASSET** 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. I filmrummet hittar du flera av övningarna. Övningarna nedan involverar mycket triceps. Vila ca 2 min mellan set och övning. Syftet är att ge denna muskel en rejäl omgång som kommer att kännas. Även om du använder magen mer än triceps vid stakning är denna lilla muskel viktig för skidåkare. - 3*15 reps dips, fritt hängande om du orkar - 3*30 reps hantelstakning. - 3*30 reps tricepspress, gärna med Skigrip. - 3*30 reps hantelpress.
Löpning	**30**	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 fotisättningar. 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 platten och utför, men det gör inget om du blir lite flåsig uppför.
Rullskidor	**120**	75-90 procent	**FALL OF THE 13 TVÅ TIMMAR** 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 hjälp mina adepter. Det är ett tufft progressivt pass som gör dig väl förberedd för långloppen. Ladda mentalt. Och glöm inte sportdryck. - 30 min lugnt (originalet är 90 min lugnt i början) - 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).

WICKSTRÖM COACHING