



# WICKSTRÖM COACHING

## *TRÄNINGSPROGRAM*

*Vecka 47-50  
16 nov - 13 dec  
2020*

*Hämta hem*



## ***Hämta hem***

Efter flera tuffa perioder kommer här några aningen lättare veckor. Det blir fortsatt rejält med träning, men lite färre timmar, lite färre högintensiva pass och lite färre rullskidpass för grupperna med rullskidträning.

Överlag kommer denna period förhoppningsvis kännas lättare mentalt. Du kan med gott samvete välja stakmaskin istället för rullskidåkning dagar med trist väder denna period. I likhet med de senaste perioderna finns alla stakmaskinpassen med riktider inlagda i ErgZone. Där finns också en 2 h-variant av "En ganska lugn stakmaskinstimme" för dig som kanske vill ersätta ett lugnt rullskidpass.

Stå över högintensiva pass när du känner dig sliten. Det kan du såklart alltid göra, men var extra noga med att inte köra för hårt fysiskt och mentalt dessa fyra veckor.

Alsgaard-pyramiden (en trubbig sådan) tillbaka, det har tidigare varit ett uppskattat pass. Det blir också ett par pass med några teknikövningar på rullskidor (skejt för Nattvasa-programmet, klassiskt för övriga).

En höjdpunkt i perioden blir stakmaskinshalvmaran Niklas Bergh Memorial Race Virtual Edition 21 nov med afterski och föreläsning/frågestund.

Lycka till med träningen hälsar Erik och Jojje

*Bilden ovan är från några adepter som körde skidgång i Hammarbybacken.*

## 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

|                            |   |
|----------------------------|---|
| <b>Skidor</b>              | 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.  |
| <b>Rullskidor</b>          | 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.            |
| <b>Löpning</b>             | 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 skidåkning 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. |
| <b>Stakmaskin</b>          | 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.   |
| <b>Styrka</b>              | 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 <a href="http://www.skigrip.se">www.skigrip.se</a> . Det går också att träna styrketräning i fält, som styrkeövningar på stakmaskin, rullskidor och skidor.   |
| <b>Cykel</b>               | 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.  |
| <b>Skidgång</b>            | 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.  |
| <b>Valfri träningsform</b> | 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 F: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45 (4-8 timmar träning per vecka)

| Vecka 47<br>16-22 nov | Tim/v<br>5,25 | Intensitet      | Pass / Instruktioner  |
|-----------------------|---------------|-----------------|---|
| Löpning               | 30            | 70-80 procent   | <p><b>VANLIGA LÖPET</b></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 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 plattan och utför, men det gör inget om du blir lite fläsigt uppför.</p>  |
| Styrka                | 60            | Ej applicerbart | <p><b>5-20-10-PASSET</b></p> <p>- 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.<br/>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 3*5 reps bänkpress. Gärna med någon som hjälper dig med att stå bakom.</li> <li>- 3*5 reps chins. Gärna med Skigrip. Använd lyftande gummiband eller hjälpare maskin om det är tungt. Använd extra vikt om det är lätt.</li> <li>- 3*5 reps dips. Gärna i "bar", annars på en bänk. Kör med viktbalje/ryggsäck om det känns lätt.</li> <li>- 3*20 reps benindrag för baksida lår. Med TRX/boll/filt (ryggen mot golvet).</li> <li>- 3*20 reps benindrag för magen. Med TRX/boll/filt (magen mot golvet).</li> <li>- 3*20 reps utfallssteg med hantlar i händerna</li> <li>- 3*10 reps hantelstakning</li> <li>- 3*10 reps lats pull down i draghiss. Gärna med Skigrip.</li> <li>- 3*10 reps hantelpress. Som bänkpress fast med en hantel i varje hand.</li> </ul> |
| Löpning               | 45            | 75-85 procent   | <p><b>HALVHÅRDA LÖPHALVTIMMEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min uppvärmning.</li> <li>- 30 min löpning i ett fläsigt tempo men som ändå inte gör dig helt slut. Helst på kuperade stigar och grusvägar. Detta är ett fint pass som tränar fläset utan att tömma dig helt.</li> <li>- 5 min nedvarvning.</li> </ul>  |
| Stakmaskin            | 150           | 80-95 procent   | <p><b>NIKLAS BERGH MEMORIAL RACE VIRTUAL EDITION</b></p> <p>På ett av Orsa-lägren förra året körde vi stafetten Niklas Bergh Memorial Race, arrangerat av några adepter. I år när det inte blir något novemberläger blir det istället en virtuell tävling, denna gång individuellt. Och så blir det efter ski och föreläsning/frågestund. Tävligen/passet ser ut så här:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min uppvärmning på motstånd 1-4</li> <li>- En halvmaran (21 097 meter) så fort som möjligt.</li> <li>- 5 min nedvarvning på motstånd 1</li> </ul>  |
| Stakmaskin            | 30            | 60-80 procent   | <p><b>EN GANSKA LUGN STAKMASKINSHALVTIMME</b></p> <p>1 varv med detta:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 10 min i en fart som är 20 s långsammare per 500 m än årsbästa fart på 5000 m. Öka motståndet med ett steg varje minut så det går från 1 till 10.</li> <li>- 10 min i en fart som är 18 s långsammare per 500 m än årsbästa fart på 5000 m. Öka motståndet med ett steg varje minut så det går från 1 till 10.</li> <li>- 10 min i en fart som är 16 s långsammare per 500 m än årsbästa fart på 5000 m. Öka motståndet med ett steg varje minut så det går från 1 till 10.</li> </ul> <p>Ingen vila mellan tiominutorna.</p>   |

## GRUPP F: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45 (4-8 timmar träning per vecka)

| Vecka 48<br>23-29 nov | 5,00 | Intensitet      | Pass / Instruktioner  |
|-----------------------|------|-----------------|---|
| Rullskidor            | 60   | 60-80 procent   | <b>TEKNIKPASSET RULLSKIDOR</b><br>Det är betydligt lättare att göra teknikövningar och "leka" på skidor jämfört med rullskidor, eftersom det vanligtvis inte gör lika ont att ramla på på snö. Men det finns några övningar som går fint även på rullskidor. Hitta en backe som tar ungefär en minut och diagonala uppför och gör följande övningar. Du tar dig åter till startpunkten genom att rulla tillbaka.<br>- 5 gånger diagonalåkning utan stavar uppför backen<br>- 5 gånger stakskjut utan stavar uppför backen<br>- 5 gånger växla frekvens i diagonal med stavar uppför backen (se Filmrummet under "Teknik- och styrkeövningar på skidor")<br>- 5 gånger uppför backen då du åker diagonal med benen och stakar med armarna<br>Fortsätt med att åka lugnt resten av passet                                     |
| Stakmaskin            | 90   | 80-95 procent   | <b>ALSGAARD-PYRAMIDEN</b><br>Intervaller på stakmaskin med 2 min vila mellan intervallerna. Efter inspiration från Thomas Alsgaard 2013.<br>- 10 min uppvärmning på motstånd 1-4<br>- 500 m 1 s snabbare per 500 m än årsbästa fart på 5000 m<br>- 1000 m pers-fart<br>- 1500 m 1 s långsammare än årsbästa fart<br>- 2000 m 2 s långsammare än årsbästa fart<br>- 2000 m 2 s långsammare än årsbästa fart<br>- 1500 m 1 s långsammare än årsbästa fart<br>- 1000 m årsbästa fart<br>- 500 m 1 s snabbare än årsbästa fart<br>- 10 min nedvarvning på motstånd 1<br>Kör motstånd 4-6 på intervallerna.  |
| Löpning               | 30   | 70-80 procent   | <b>VANLIGA LÖPET</b><br>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 plattan och utför, men det gör inget om du blir lite fläsigt uppför.   |
| Styrka                | 45   | Ej applicerbart | <b>PILATES FÖRSTA DELEN AV ÖVNINGARNA + 30-PASSET</b><br>- 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.<br>- 15 min pilatesträning där du kör övningarna nedan med kort vila mellan seten. Samtliga finns i Filmrummet.<br>--- Hip roll 3*10 reps (med eller utan foamroller)<br>--- Ab prep 3*10 reps<br>--- Breast stroke 3*10 reps<br>- 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 raka armhävningar)<br>- 30 armhävningar.<br>- 30 utfallssteg<br>- 30 dips<br>- 30 sit-ups på boll (10 raka, 10 sneda, 10 raka)<br>- 30 sekunder plankan |
| Skidgång              | 75   | 80-95 procent   | <b>BLANDBACKEN</b><br>Se filmrummet för de olika delteknikerna av skidgång. Syftet är främst att få ett pass som tränar konditionen, men också att knyta an till skidåkning med olika tekniker.<br>- 10 min uppvärmning med eller utan stavar.<br>- 5 st 2 min-int vanlig skidgång i en ganska brant backe, gå eller jogga lugnt nedför backen.<br>- 5 st 2 min-int stakskidgång i en ganska brant backe, gå eller jogga lugnt nedför backen<br>- 5 st 2 min-int älghufs i en flackare backe om det finns, gå eller jogga lugnt nedför backen<br>- 5 min nedvarvning.   |

## GRUPP F: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45 (4-8 timmar träning per vecka)

| Vecka 49<br>30 nov -<br>6 dec | 4,25 | Intensitet      | Pass / Instruktioner   |
|-------------------------------|------|-----------------|--|
| Stakmaskin                    | 75   | 85-95 procent   | <b>ELITSKIDÅKARNAS DROPSET</b><br>- 5 min uppvärmning<br>- 10 st intervaller i som blir kortare och kortare. 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2 och 1 min. 1 min vila mellan intervallerna. Kör 1 s snabbare per 500 m per intervall. Börja på 8 s per 500 m långsammare än årsbästa fart på 5000 m. Valfritt motstånd.<br>- 5 min nedvarvning<br>Detta är ett pass flera elitskidåkare i Sverige och Norge kör.   |
| Styrka                        | 45   | Ej applicerbart | <b>PILATES ANDRA DELEN AV ÖVNINGARNA + 30-PASSET</b><br>- 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.<br>- 15 min pilatesträning där du kör övningarna nedan med kort vila mellan seten. Samtliga finns i Filmrummet.<br>--- Leg pull front prep 3*10 reps per ben<br>--- Toe tap 3*10 reps per ben<br>--- Lounges med rotering 3*10 reps per ben<br>--- Balans på foamroller 3*10 reps per arm<br>- 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 raka armhävningar)<br>- 30 armhävningar.<br>- 30 utfallssteg<br>- 30 dips<br>- 30 sit-ups på boll (10 raka, 10 sneda, 10 raka)<br>- 30 sekunder plankan |
| Stakmaskin                    | 30   | 60-80 procent   | <b>EN GANSKA LUGN STAKMASKINSHALVTIMME</b><br>1 varv med detta:<br>- 10 min i en fart som är 20 s långsammare per 500 m än årsbästa fart på 5000 m. Öka motståndet med ett steg varje minut så det går från 1 till 10.<br>- 10 min i en fart som är 18 s långsammare per 500 m än årsbästa fart på 5000 m. Öka motståndet med ett steg varje minut så det går från 1 till 10.<br>- 10 min i en fart som är 16 s långsammare per 500 m än årsbästa fart på 5000 m. Öka motståndet med ett steg varje minut så det går från 1 till 10.<br>Ingen vila mellan tiominutarna.  |
| Rullskidor                    | 60   | 60-80 procent   | <b>TEKNIKPASSET RULLSKIDOR</b><br>Det är betydligt lättare att göra teknikövningar och "leka" på skidor jämfört med rullskidor, eftersom det vanligtvis inte gör lika ont att ramla på på snö. Men det finns några övningar som går fint även på rullskidor. Hitta en backe som tar ungefär en minut och diagonal uppför och gör följande övningar. Du tar dig åter till startpunkten genom att rulla tillbaka.<br>- 5 gånger diagonaläkning utan stavar uppför backen<br>- 5 gånger stakskjut utan stavar uppför backen<br>- 5 gånger växla frekvens i diagonal med stavar uppför backen (se Filmrummet under "Teknik- och styrkeövningar på skidor")<br>- 5 gånger uppför backen då du åker diagonal med benen och stakar med armarna<br>Fortsätt med att åka lugnt resten av passet   |
| Löpning                       | 45   | 80-90 procent   | <b>LÅNGA LÖPINTERVALLERNA</b><br>Intervaller omkring mjölksyratröskeln, gärna i skogen.<br>- 15 min uppvärmning<br>- 2 st 10 min-intervaller med 2 min vila mellan intervallen<br>- 8 min nedvarvning  |

## GRUPP F: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45 (4-8 timmar träning per vecka)

| Vecka 50<br>7-13 dec | 5,25 | Intensitet      | Pass / Instruktioner  |
|----------------------|------|-----------------|---|
| Skidgång             | 45   | 80-90 procent   | <b>ELJUSSPÅRS-HALVTIMMEN</b><br>- 10 min uppvärmning.<br>- 30 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/studsas fram och i längre backar kanske du behöver gå.<br>- 5 min nedvarvning.  |
| Rullskidor           | 30   | 60-80 procent   | <b>KORTA RULLSKIDMYSET</b><br>Kort och lugnt rullskidpass.  |
| Stakmaskin           | 30   | 60-80 procent   | <b>EN GANSKA LUGN STAKMASKINSHALVTIMME</b><br>1 varv med detta:<br>- 10 min i en fart som är 20 s långsammare per 500 m än årsbästa fart på 5000 m. Öka motståndet med ett steg varje minut så det går från 1 till 10.<br>- 10 min i en fart som är 18 s långsammare per 500 m än årsbästa fart på 5000 m. Öka motståndet med ett steg varje minut så det går från 1 till 10.<br>- 10 min i en fart som är 16 s långsammare per 500 m än årsbästa fart på 5000 m. Öka motståndet med ett steg varje minut så det går från 1 till 10.<br>Ingen vila mellan tiominutarna.   |
| Styrka               | 30   | Ej applicerbart | <b>GRUNDEN</b><br>10 min uppvärmning, t ex roddmaskin. Körs detta passet direkt efter ett lugnt pass (träna inte styrka efter hårda pass) behövs ingen extra uppvärmning.<br>20 min styrketräning med 40 s arbete följt av 20 s vila. Använd gärna appen Seconds om du inte kan ställa in timer på din klocka. Alla övningarna går att göra utan styrkeredskap.<br><b>Först 2 varv med detta:</b><br>- Raka situps GÄRNA PÅ BOLL<br>- Utfallssteg<br>- Rygglyft<br>- Plankan TESTA GÄRNA MELLAN TVÅ BOLLAR, EN KUL UTMANING<br>- Dips på en bänk/stol<br><b>Sedan 2 varv med detta:</b><br>- Sneda situps GÄRNA PÅ BOLL<br>- Knäböj utan vikter<br>- Superman (hunden)<br>- Sidoplankan<br>- Armhävningar |
| Rullskidor           | 180  | 75-90 procent   | <b>FALL OF THE 13 ORIGINAL</b><br>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.<br>- 90 min lugnt<br>- 75 min med en intensitet som motsvarar ett 42 km-lopp<br>- 10 min så fort det går (inte säkert att pulsen går upp)<br>- 5 min nedvarvning  |