



WICKSTRÖM COACHING

TRÄNINGSPROGRAM

*Vecka 51-1
14 dec 2020 -
10 jan 2021*

Övergången till snö



Övergången till snö

Det har varit en mild höst och det är få som har möjlighet att åka skidor på hemmaplan just nu. Men vi hoppas att det vänder snart!

Träningsprogrammet utgår från barmark fram till nyår. Sedan är skidåkning utgångspunkten.

Ta det försiktigt första dagarna på snö, åtminstone med intervaller som involverar diagonalåkning. Om du enbart stakar behöver du inte vara lika försiktig, även om rullskidåkning och stakmaskin aldrig blir samma sak som att åka på snö.

Har du inte tillgång till snö så försök ersätta så många skidpass som möjligt med rullskidåkning. Åker du inte det så sikta på stakmaskin och skidgång.

Första veckan efter nyår är det lite blandat, men sedan kan du räkna med betydligt större andel skidåkning i januari och februari.

I december och fram till slutet av januari är det fokus på kortare intervaller, för att få upp fart och flås. I slutet av januari samt i februari blir det fokus på längre intervaller och halvhårda pass som förberedelse inför Vasaåket, eftersom Vasaåket betyder att åka halvhårt under en lång period. Perioden efter denna blir lite annorlunda med tanke på att Vasaåket pågår under tre veckor.

I takt med säsongens intåg går sedan antalet styrkepass och löppass ned.

Utmaningarna denna period blir "Wickströms stakmaskinslopp 1 h" (som även finns i "Skidutmaningen" hos RaceONE) samt Craft Ski Marathon 13 eller 42 km (riktiga loppet eller virtuellt). Det står en schablon på 180 min i programmet på det passet. För vissa kanske det kommer att ta dubbelt så lång tid, för andra kanske hälften.

Alla styrkepass i perioden går att genomföra hemma utan redskap, som anpassning till rådande läge.

För er som siktar på Nordenskiöldsloppet blir det två pass á 6 timmar i januari samt samma sak i februari, så än så länge behöver ni inte ge er ut på halvdagsutflyker.

Lycka till med träningen hälsar Erik och Jojje

Bilden ovan är från en adept som fyllde år och firade med skidskytte i Skidome

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 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, 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 N: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR STAKNING (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 51 14-20 dec 2020	Tim/v 6,25	Intensitet	Pass / Instruktioner
Löpning	30	70-80 procent	<p>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 plattan och utför, men det gör inget om du blir lite fläsig uppför.</p>
Styrka	45	Ej applicerbart	<p>MAGE/BEN-PASSET UTAN VIKTER 5-10 min uppvärmning, t ex hopprep, löpband, stakmaskin etc. 40 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. Först 5 varv med detta: - Mountainclimbers med vridning - Utfallssteg framåt och bakåt (byt ben efter 20 s) - Vindrutetorkaren - Knäböj utan vikter (eller med om du har och orkar) Sedan 5 varv med detta: - Liggande benlyft med rumplyft (på bänk om du har) - Enbenshöftlyft, vartannat ben (på boll om du har och orkar) - Benindrag i armhävningssposition med filt på golvet (eller TRX eller boll), för magen - Benindrag med ryggen nedåt med filt golvet (eller TRX eller boll), för baksida lår</p>
Rullskidor stakning 3:or	105	85-95 procent	<p>FEM KORTA KLASSIKER - 20 min uppvärmning - 10 st 60/60 följt av 5 min lugn åkning - 10 st 40/20 följt av 5 min lugn åkning - 10 st 30/30 följt av 5 min lugn åkning - 10 st 15/15 följt av 5 min lugn åkning - 10 st 10/20 följt av 5 min lugn åkning - 10 min nedvarvning Kör i flack terräng. OBS: Kör inte absolut max.</p>
Styrka	30	Ej applicerbart	<p>GRUNDEN 5-10 min uppvärmning, t ex hopprep, löpband, stakmaskin etc. 40 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. Först 2 varv med detta: - Raka situps GÄRNA PÅ BOLL - Utfallssteg - Rygglyft - Plankan TESTA GÄRNA MELLAN TVÅ BOLLAR, EN KUL UTMANING - Dips på en bänk/stol Sedan 2 varv med detta: - Sneda situps GÄRNA PÅ BOLL - Knäböj utan vikter - Superman (hunden) - Sidoplankan - Armhävningar</p>
Rullskidor klassiskt 3:or	90	60-80 procent	<p>LUGNA RUNDAN Lugnt långpass rullskidor. Här får du ett behagligt pass som både stärker strukturer i kroppen och gör dig mer uthållig.</p>
Stakmaskin	75	80-90 procent	<p>WICKSTRÖMS STAKMASKINSLOPP 1 H - 10 min uppvärmning på motstånd 1-4 - 1 timme på motstånd 4-10 där du försöker komma så långt som möjligt. Ett både fysiskt och mentalt utmanande pass. Jämnast 12 min-splitt vinner. Dina fem mellantider å 12 min ska alltså vara så jämna som möjligt. - 5 min nedvarvning på motstånd 1</p>

GRUPP N: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR STAKNING (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 52 21-27 dec	6,00	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 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 flåsig uppför.
Stakmaskin	45	85-95 procent	TESTLOPP 5000 M STAKMASKIN - 10 min uppvärmning på motstånd 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 OBS: Låt det gå minst 72 timmar mellan Wickströms Stakmaskinslopp och detta pass.
Löpning	45	70-80 procent	LUGNA JULJOGGEN Lugn löprunda på julafton.
Styrka	45	Ej applicerbart	RYGG/ARM-PASSET UTAN VIKTER 5-10 min uppvärmning, t ex hopprep, löpband, stakmaskin etc. 40 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. Först 5 varv med detta: - Dips på stol/bänk - Ryggresningar - Armhävningar på benen eller knäna - Kissande hunden med armsträck Sedan 5 varv med detta: - Tricepspress mot vägg - Sälen med klapp - Masken (åla sig i armhövningsposition) - Skorpionen (ligg på mage och låt hand möta motsatt ben)
Rullskidor stakning 4:or	180	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).



GRUPP N: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR STAKNING (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 53 28 dec 2020 - 3 jan 2021		7,00	Intensitet	Pass / Instruktioner
Stakmaskin	90	85-95 procent		TRE KORTA KLASSIKER - 15 min uppvärmning - 20 st 60/60 - 20 st 30/30 - 20 st 15/15 - 5 min nedvarvning Ingen serievila mellan seten. OBS: Kör inte absolut max.
Rullskidor stakning 3:or	90	60-80 procent		LÅNGA SPURTTUREN Lugnt långpass med en spurt på tolv staktak var tioende minut, ca 10 s. Det kallas även impulser i dessa sammanhang. 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.
Styrka	45	Ej applicerbart		MAGE/BEN-PASSET UTAN VIKTER 5-10 min uppvärmning, t ex hopprep, löpband, stakmaskin etc. 40 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. Först 5 varv med detta: - Mountainclimbers med vridning - Utfallssteg - Vindrutetorkaren - Knäböj utan vikter (eller med om du har och orkar)
Skidgång	75	85-95 procent		15/15-SKIDGÅNG - 20 min uppvärmning - 10 min "elghufs" (se filmrummet) där du lufsar 15 s uppför för att sedan vända och jogga ner 15 s. Tanken är att pulsen är ganska hög både uppför och nedför. Det är okej om du inte hinner ned helt i vilan utan förflyttar sig successivt uppåt i backen (också okej med t ex 14 s uppför och 18 s nedför). - 5 min vila - 10 min igen med 15/15 elghufs. - 5 min vila - 10 min igen med 15/15 elghufs. - 15 min nedvarvning
Skidor stakning	90	60-80 procent		AVSTANNAT UPPFÖR OCH UTFALLET NEDFÖR Styrkeövningen "Avstannande stakning"/"Stoppstakning" i tio uppförsbackar. Utfallssteg i tio nedförsbackar. I övrigt lugn åkning. Se Filmrummet
Styrka	30	Ej applicerbart		GRUNDEN 5-10 min uppvärmning, t ex hopprep, löpband, stakmaskin etc. 40 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. Först 2 varv med detta: - Raka situps GÄRNA PÅ BOLL - Utfallssteg - Rygglyft - Plankan TESTA GÄRNA MELLAN TVÅ BOLLAR, EN KUL UTMANING - Dips på en bänk/stol Sedan 2 varv med detta: - Sneda situps GÄRNA PÅ BOLL - Knäböj utan vikter - Superman (hunden) - Sidoplankan - Armhävningar

GRUPP N: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR STAKNING (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 1 4-10 jan	8,25	Intensitet	Pass / Instruktioner
Skidor klassiskt	90	60-80 procent	VAR 5:E DIAGONALSTAKNING Lugnt tempo förutom var 5:e minut då du kör 1 min diagonalstakning (se styrkeövning i Filmrummet) i medelhårt tempo.
Styrka	45	Ej applicer- bart	RYGG/ARM-PASSET UTAN VIKTER 5-10 min uppvärmning, t ex hopprep, löpband, stakmaskin etc. 40 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. Först 5 varv med detta: - Dips på stoll/bänk - Ryggresningar - Armhävningar på benen eller knäna - Kissande hunden med armsträck Sedan 5 varv med detta: - Tricepspress mot vägg - Sälen med klapp - Masken (åla sig i armhövningsposition) - Skorpionen (ligg på mage och låt hand möta motsatt ben)
Skidor stakning	90	85-95 procent	FLACKT OCH FORT - 15 min uppvärmning - 10 st 2 min-intervaller med 2 min vila - 10 st 1 min-intervaller med 1 min vila - 10 st 30 s-intervaller med 30 s vila - 5 min nedvarvning Kör alla intervaller som stakning i flack terräng om det går.
Skidor stakning	90	80-90 procent	FÖRBEREDELSEPASSET - 75 min lugnt - 10 min med tänkt intensitet för seedningsloppet i morgon - 2 min lugnt - 1 min i en fart som är högre än tänkt intensitet för morgondagen, men inte max. - 2 min lugnt. Saxa eller skejta i branta uppførsbackar om de blir för många/långa.
Skidor stakning	180	75-90 procent	CRAFT SKI MARATHON PÅ PLATS, HEMMA ELLER NÅGON ANNANSTANS 40 km långlopp. 13 km som alternativ.

© WICKSTRÖM COACHING

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

