



WICKSTRÖM COACHING

TRÄNINGSPROGRAM

Vecka 6-9
8 feb - 7 mars
2021

Toppning



Toppning

Sista perioden inför ditt lopp i Vasaloppets vintervecka! Snöläget är bra med både natursnö och konstsnö i nästan hela landet.

Det blir inledningsvis fortsatt en hel del träning. Det är först precis inpå ditt lopp som mängden minskar.

De korta och hårda intervallerna vi hade i januari är i stort sett borta. Istället är det mellanmjolksträning (halvhårt) och längre intervaller som gäller. Allt för att anpassa sig till långloppsfarten för ditt lopp. Det är också ämnet för temaveckan.

Det blir fokus på skidåkning och mindre av stakmaskin, löpning och styrka.

De som följer Nordenskiöldslappsprogrammet bjuds på två rejäla långpass under perioden.

Alla har olika datum för sina lopp och det är omöjligt att anpassa schemat för alla dagar från 12 feb till 7 mars. Så schemat följer "originaldatumen" för loppet.

Håller du träningen och motivationen uppe sista veckorna har du verkligen chans till en bra insats i år.

/Erik och Jojje

Bilden ovan är från Täby konstsnöspår där vi var ett antal adepter som tränade teknik och lagtempokörning 3 februari.

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 C: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR, EJ RULLSKIDÅKNING (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 6 8-14 feb 2021	Tim/v 7	Intensitet	Pass / Instruktioner TEMAVECKA: EXTRA STOR ANDEL HALVHÅRD TRÄNING
Skidor	75	75-85 procent	HALVHÅRDA SKIDTIMMEN - 10 min uppvärmning. - 1 timme skidåkning med en intensitet du tror att du kan hålla i Vasaloppet för dig som åker på ca 6-7 timmar eller snabbare. Åker du Vasaloppet på ca 7 timmar och uppåt kan du sikta på att hålla lite högre tempo på detta passet än planerad intensitet i Vasaloppet. - 5 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 plattan och utför, men det gör inget om du blir lite flåsigt uppför.
Skidor	75	75-85 procent	HALVHÅRDA SKIDTIMMEN - 10 min uppvärmning. - 1 timme skidåkning med en intensitet du tror att du kan hålla i Vasaloppet för dig som åker på ca 6-7 timmar eller snabbare. Åker du Vasaloppet på ca 7 timmar och uppåt kan du sikta på att hålla lite högre tempo på detta passet än planerad intensitet i Vasaloppet. - 5 min nedvarvning.
Skidor	60	60-80 procent	STAKTIMMEN - 10 min lugnt - 10 min smirredrag (diagonalstakning) - 10 min med en spurt på 10 s (ca 10-15 staktag) varannan minut - 5 min stakning med raka armar - 5 min tricepsstakning i flack terräng - 10 min stoppstakning i uppførsbackarna och utfallssteg i nedførsbackarna - 5 min med enarmsstakning i flack terräng, byte av arm varje halvminut - 5 min lugnt
Skidor	180	75-90 procent	FALL OF THE 13 ORIGINAL 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. - 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 C: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR, EJ RULLSKIDÅKNING (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 7 15-21 feb	7,00	Intensitet	Pass / Instruktioner
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 plattan och utför, men det gör inget om du blir lite flåsigt uppför.
Skidor	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
Skidor	75	75-85 procent	HALVHÅRDA SKIDTIMMEN - 10 min uppvärmning. - 1 timme skidåkning med en intensitet du tror att du kan hålla i Vasaloppet för dig som åker på ca 6-7 timmar eller snabbare. Åker du Vasaloppet på ca 7 timmar och uppåt kan du sikta på att hålla lite högre tempo på detta passet än planerad intensitet i Vasaloppet. - 5 min nedvarvning.
Skidor	75	80-90 procent	5 ÅTTOR - 15 min uppvärmning - 5 st 8 min-intervaller med 2 min vila. Håll en intensitet som är lite fortare än ett seedningslopp. - 10 min nedvarvning
Skidor	150	60-80 procent	HALVHÅRT SISTA TIMMEN Till en början lugn långtur där sista timmen går med en intensitet du tror att du kan hålla i Vasaloppet för dig som åker på ca 6-7 timmar eller snabbare. Åker du Vasaloppet på ca 7 timmar och uppåt kan du sikta på att hålla lite högre tempo sista timmen än planerat intensitet i Vasaloppet. OBS: Detta är inte Fall of the 13, så maxa inte på slutet. Du ska känna att du skulle kunna ha kört snabbare.

© WICKSTRÖM COACHING

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



GRUPP C: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR, EJ RULLSKIDÅKNING (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 8 22-28 feb	10,50	Intensitet	Pass / Instruktioner
Skidor	60	60-80 procent	LUGNT OCH FINT Lugn åkning.
Skidor	60	80-90 procent	"LUGNA" TREORNA - 20 min uppvärmning - 5 st 3 min-intervaller i hög fart, men inte för mycket mjölksyra. Gå på känsla. Du ska känna att du har en växel till som du inte använder. 2 min vila mellan intervallerna. - 15 min nedvarvning
Skidor	60	75-85 procent	HALVHÅRDA SKIDHALVTIMMEN - 10 min uppvärmning. - 30 min skidåkning med en intensitet du tror att du kan hålla i Vasaloppet för dig som åker på ca 6-7 timmar eller snabbare. Åker du Vasaloppet på ca 7 timmar och uppåt kan du sikta på att hålla lite högre tempo på detta passet än planerad intensitet i Vasaloppet. - 5 min nedvarvning.
Skidor	30	60-80 procent	KÄNNA PÅ SPÅRET-PASSET En halvtimmes lugn åkning på Vasaloppsspåret. Lägg in en fartökning på 5 minuter då du åker i tänkt Vasaloppsfart. Ladda mentalt!
Skidor	420	75-90 procent	ÖPPET SPÅR SÖNDAG/MÅNDAG Lycka till! Och kom ihåg, oavsett hur det går så är du precis lika mycket värd som människa.

© WICKSTRÖM COACHING

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



GRUPP C: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR, EJ RULLSKIDÅKNING (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 9
1-7 mars

1,00

Intensitet

Pass / Instruktioner

Extra vilodag

Extra vilodag

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 plattan och utför, men det gör inget om du blir lite flåsigt uppför.

Extra vilodag

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 plattan och utför, men det gör inget om du blir lite flåsigt uppför.

© WICKSTRÖM COACHING

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

