



# WICKSTRÖM COACHING

## *TRÄNINGSPROGRAM*

*Vecka 26-29*  
*28 juni - 25 juli*  
*2021*

*Grundperiod del 2*



## ***Semesterträning***

Vi fortsätter med att försöka "höja golvet" i denna andra del av tre i grundperioden, genom att fokusera på att bli effektiva i de lägre och halvhårda intensitetszonerna. Det betyder inte att vi utesluter tuffa intervallpass, men de är inte så frekventa som de kommer bli i perioder i höst. Vi väntar också med de hårda långpassen som t ex Fall of the 13. Detta för att lägga en så bra grund som möjligt först.

Temaveckan blir mängd, eftersom många har mer tid över för träning på semestern. Det blir överlag kanske mycket träning denna period.

Grupperna utan rullskidträning har fått ett nytt långpass med stavar i handen och tyngd på ryggen. Övriga grupper drar igång skidgångsträningen efter sommaren.

Förutom för grupperna utan rullskidåkning blir det bara ett pass på stakmaskin i perioden.

Veckan 19-25 juli blir det adeptomästerskap i skejt på rullskidor 15 km. Detta blir kanske det AM med minst antal deltagare eftersom det är få som skejtar på rullskidor. Övriga får ett annat pass.

Periodens utmaning är att fixa en träningssvit, alltså att träna lite grann varje dag hela perioden om det är möjligt. Testa 20 min om du känner för det. Exempel på aktiviteter på dagar du annars inte tränar är 1000 m simning när övriga i sällskapet badar, lugn jogg, snabb cykling till affären eller att ro till ö. Vi pratar mer om det i periodens pod.

Ha en skön sommar och lycka till med träningen! /Erik och Erik

*Bilder är från Bollekollen mellan Borås och Göteborg där några adepter körde vertikala kilometern ihop.*

## 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 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:

### Intensitetsnivåer

- **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 konditionen.

### Priopass

Vissa veckor räcker inte tiden till. Om du bara har möjlighet att köra två pass, välj då det längsta passet samt det mest pulsdrivande.

<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 31 mars. 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>	Genrellt tycker jag 3:or kan gälla som standard för de flesta. 4:or för de som stakar och står i de främre leden. Det är bra om du kan ha ett par olika rullmotstånd, men 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 pulsen även 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 eller 4: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 dig också i skidåkningen när du ska stå på en skida i diagonalåkningen, när du szejtar, 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. Spring du på grusväg eller asfalt tycker jag du ska satsa på skor med mycket dämpning fast utan pronationsstöd. 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 (i tider på gym är öppna och en säker plats att träna på). Om inte finns texter med tips på hemsidan. Den klart vanligaste stakmaskinen är SkiErg. 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. Erik Thiberg 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 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 ingen 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. Eftersom många inte vill eller kan gå på gym i pandemitider lägger vi stort fokus på styrketräning som går att göra hemma.
<b>Cykel</b>	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. Samtidigt som det är lätt att få genomfört långa, skonsamma träningspass. Landsvägscykel 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 (eller dina vanliga vinterstavar). 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 för att träna överkroppen, särskilt om du inte tränar rullskidor.
<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 en 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 utmärkte träningsformer för hela kroppen, dock inte alltid jätteroliga för långpass.

## GRUPP A: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR (7-12 timmar träning per vecka)

Vecka 26 28 juni - 4 juli 2021	Tim/v 9,75	Intensitet	Pass / Instruktioner
Löpning	120	70-80 procent	<b>VANLIGA LÖPET</b> 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. Lämplig stegfrekvens är delvis individuellt, 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.
Rullskidor	90	75-85 procent	<b>HALVHÅRDA STAKTIMMEN</b> - 20 min uppvärmning - 1 timme rullskidor i halvhårt tempo, ca 75-85 procent av maxpuls. Det är en intensitet som många håller i lopp på 5-10 timmar. Du behöver inte ha start och mål på samma ställe. - 10 min nedvarvning.
Styrka	45	Ej applicer- bart	<b>PILATES FÖRSTA DELEN AV ÖVNINGARNA + 30-PASSET</b> - 5-10 min uppvärmning, t ex hoppprep eller lätt jogg. - 15 min pilatesträning där du kör övningarna nedan med kort vila mellan seten. Samtliga finns i Filmrummet. --- Hip roll 3*10 reps (med eller utan foamroller) --- Ab prep 3*10 reps --- Breast stroke 3*10 reps - 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) - 30 armhävningar. - 30 utfallssteg - 30 dips - 30 sit-ups på boll (10 raka, 10 sneda, 10 raka) - 30 sekunder plankan
Stakmaskin	60	80-90 procent	<b>MOTSTÅNDSVARIATIONEN (FÖRSTA OCH ENDA SKIERG-PASSET I PERIODEN)</b> - 5 min uppvärmning på motstånd 1-4 - 20 st 1,5 min-intervaller i samma fart som personbästa på 5000 m. Växla motstånd som en pyramidform. Motstånd 1 på första intervallen, 2 på andra.....10 på tioende. Och så ner igen: Motstånd 10 på elfte intervallen, 9 på tolfte.....1 på tjugonde. 1 min vila mellan varje intervall. - 5 min nedvarvning på motstånd 1
Valfri träningsform	120	60-80 procent	<b>VALFRIA LÅNGPASSET</b> Lugnt och skönt distanspass i valfri träningsform. Springer du mycket så kör detta passet som lugn löpning på kuperade stigar. Har du ett par skejtrullskidor eller inlines så är det också ett alternativ. Även stående paddling, kajak, simning, roddmaskin samt cykel utomhus eller inomhus går bra.
Rullskidor	120	70-85 procent	<b>DIAGONALSTAKSFESTIVALEN</b> Lugnt långpass förutom ungefär var tioende minut. Lägg då in en minut med diagonalstakning i hög fart i en svagt lutande uppforsbacke.
Valfri träningsform	30	60-80 procent	<b>TRÄNINGSSVITPASSET</b> Kort och lugnt pass på 20-30 min för dig som vill testa att träna lite varje dag denna period.

## GRUPP A: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR (7-12 timmar träning per vecka)

Vecka 27  
5-11 juli 10,00 Intensitet Pass / Instruktioner

Rullskidor	60	70-85 procent	<p><b>RULLANDE STYRKA</b> 10 min lugn åkning, 40 min rullskidstyrka där du tar i lite extra, 10 min lugn åkning. Rullskidstyrkan ser ut så här: - 10 st 1 min-drag diagonalstakning (smirredrag) svagt uppför med 1 min vila - 5 st 1 min-drag med magstakning svagt uppför med 1 min vila - 5 st 1 min-drag med tricepsstakning svagt uppför med 1 min vila <b>Diagonalstakning:</b> Åk som vid diagonalåkning med armarna, men sparka inte ifrån med benen utan låt dem bara hänga med. <b>Magstakning:</b> Ställ dig i utgångspositionen för stakning och fäll sedan överkroppen, men räta inte ut armarna utan behåll vinkeln i armbågsleden och släpp inte staven bakåt. Magmusklerna ska jobba, inte armarna. <b>Tricepsstakning:</b> Stå helt rak och fixera armbågarna i sidan av kroppen. Dra dig sedan framåt, fortfarande med rak och upprätt kropp samt fixerade armbågar, genom att nästan uteslutande använda triceps. Obs, många fuskar på just denna övning, så titta noga i filmrummet, där även de andra styrkeövningarna finns.</p>
Löpning	75	85-95 procent	<p><b>TÄRNINGSKASTSINTERVALLER</b> - 20 min uppvärmning - 10 st intervaller där intervallens längd i minuter avgörs av ett tärningskast (eller via en randomiseringsapp) i vilan. Alltså statistiskt sett ca 35 min intervalltid totalt. 1 min vila mellan intervallerna. Anpassa farten efter intervallens längd, men maxa inte helt. - 10 min nedvarvning</p>
Styrka	45	Ej applicerbart	<p><b>PILATES ANDRA DELEN AV ÖVNINGARNA + 30-PASSET</b> - 5-10 min uppvärmning, t ex hopprep eller lätt jogg. - 15 min pilatesträning där du kör övningarna nedan med kort vila mellan seten. Samtliga finns i Filmrummet. --- Leg pull front prep 3*10 reps per ben --- Toe tap 3*10 reps per ben --- Lounges med rotering 3*10 reps per ben --- Balans på foamroller 3*10 reps per arm - 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) - 30 armhävningar. - 30 utfallssteg - 30 dips - 30 sit-ups på boll (10 raka, 10 sneda, 10 raka) - 30 sekunder plankan</p>
Rullskidor	90	75-85 procent	<p><b>HALVHÅRDA STAKTIMMEN</b> - 20 min uppvärmning - 1 timme rullskidor i halvhårt tempo, ca 75-85 procent av maxpuls. Det är en intensitet som många håller i lopp på 5-10 timmar. Du behöver inte ha start och mål på samma ställe. - 10 min nedvarvning.</p>
Löpning	120	70-80 procent	<p><b>VANLIGA LÖPET</b> 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. Lämplig stegfrekvens är delvis individuellt, 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.</p>
Rullskidor	180	60-80 procent	<p><b>LUGNA RUNDAN</b> Lugnt långpass rullskidor. Här får du ett behagligt pass som både stärker strukturer i kroppen och gör dig mer uthållig.</p>
Valfri träningsform	30	60-80 procent	<p><b>TRÄNINGSSVITPASSET</b> Kort och lugnt pass på 20-30 min för dig som vill testa att träna lite varje dag denna period.</p>

## GRUPP A: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR (7-12 timmar träning per vecka)

Vecka 28 12-18 juli	12,00	Intensitet	Pass / Instruktioner <b>TEMAVECKA: MER MÄNGD EFTERSOM MÅNGA HAR MER TID FÖR TRÄNING UNDER SEMSTERN. FLYTTA GÄRNA VECKAN OM DU HAR TIDIGARE ELLER SENARE SEMESTER.</b>
Rullskidor	135	75-85 procent	<b>HALVHÅRDA DUBBELTIMMEN (OBS, UTMANANDE PASS)</b> - 10 min uppvärmning - 2 timmar rullskidor i halvhårt tempo, ca 75-85 procent av maxpuls. Det är en intensitet som många håller i lopp på 5-10 timmar. Du behöver inte ha start och mål på samma ställe. - 5 min nedvarvning.
Löpning	120	70-80 procent	<b>VANLIGA LÖPET</b> 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. Lämplig stegfrekvens är delvis individuellt, 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.
Styrka	30	Ej applicerbart	<b>SUPERSETKVARTETTEN</b> 5-10 min uppvärmning, t ex hopprep eller lätt jogg. Fyra varv med detta (lägg in pauser under minuten om det behövs): - 1 min med knäböj utan vikter (ner till 90 grader) - 1 min med med armhävningar på fötterna eller knäna - 1 min plankan - 1 min med burpees - 1 min vila Det är alltså ingen vila mellan övningarna utan det är bara vila 1 min var 5:e minut.
Rullskidor	90	70-85 procent	<b>RULLANDE STYRKA</b> 40 min lugn åkning, 40 min rullskidstyrka där du tar i lite extra, 10 min lugn åkning. Rullskidstyrkan ser ut så här: - 10 st 1 min-drag diagonalstakning (smirredrag) svagt uppför med 1 min vila - 5 st 1 min-drag med magstakning svagt uppför med 1 min vila - 5 st 1 min-drag med tricepsstakning svagt uppför med 1 min vila <b>Diagonalstakning:</b> Åk som vid diagonalåkning med armarna, men sparka inte ifrån med benen utan låt dem bara hänga med. <b>Magstakning:</b> Ställ dig i utgångspositionen för stakning och fäll sedan överkroppen, men räta inte ut armarna utan behåll vinkeln i armbågsleden och släpp inte staven bakåt. Magmusklerna ska jobba, inte armarna. <b>Tricepsstakning:</b> Stå helt rak och fixera armbågarna i sidan av kroppen. Dra dig sedan framåt, fortfarande med rak och upprätt kropp samt fixerade armbågar, genom att nästan uteslutande använda triceps. Obs, många fuskar på just denna övning, så titta noga i filmrummet, där även de andra styrkeövningarna finns.
Löpning	75	85-95 procent	<b>HEDERLIGA TREMINUTARE</b> - 20 min uppvärmning - 10 st 3 min-intervaller i blandad terräng, helst på stig/grusväg. 1 min vila mellan intervallerna. - 15 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 hög puls men utan att mjölksyran sprutar, vilket ofta betyder att du ska undvika backar som är för branta.
Rullskidor	240	60-80 procent	<b>LUGNA RUNDAN</b> Lugnt långpass rullskidor. Här får du ett behagligt pass som både stärker strukturer i kroppen och gör dig mer uthållig.
Valfri träningsform	30	60-80 procent	<b>TRÄNINGSSVITPASSET</b> Kort och lugnt pass på 20-30 min för dig som vill testa att träna lite varje dag denna period.

## GRUPP A: VASALOPPET/ÖPPET SPÅR (7-12 timmar träning per vecka)

Vecka 29  
19-25 juli 10,00 Intensitet Pass / Instruktioner

Löpning	60	70-80 procent	<b>SPÄNSTIGA LÖPRUNDAN</b> Löpning i kuperad terräng på mjukt underlag. Hitta en svagt lutande uppförslutning i mitten av eller i slutet av passet och träna din spänst ca 20 min. Gör tre set per övning och vila 1 min mellan varje set/övning. - 10 st utfallssteg/utfallshopp - 3 st jämfotahopp i följd - 20 st skejthopp i sidled - 10 st enbenshopp på vardera ben (här kan du ta kortare vila) Tiden för spänstövningar ingår i den totala träningstiden för passet.
Rullskidor	90	85-95 procent	<b>FÖR DIG SOM SKEJTAR:</b> <b>ADEPTMÄSTERSKAP 15 KM F INDIVIDUELL START</b> Hitta en flack sträcka och lägg start och mål på ungefär samma ställe. Värm upp ordentligt, minst 20 minuter. Varva ned en kort sväng i lugnt tempo.  <b>FÖR ÖVRIGA:</b> <b>LÅNGA PYRAMIDEN</b> - 20 min uppvärmning. - Pyramidintervaller med 49 min total intervalltid och 12 min total vilotid: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1 min med 1 min vila mellan varje intervall. Ju kortare intervall, desto högre fart, men maxa inte. Kör i varierande terräng, men se till så de korta intervallerna inte blir enbart blir nedför. - 10 min nedvarvning.
Styrka	45	Ej applicerbart	<b>PILATES ANDRA DELEN AV ÖVNINGARNA + 30-PASSET</b> - 5-10 min uppvärmning, t ex hoppprep eller lätt jogg. - 15 min pilatessträning där du kör övningarna nedan med kort vila mellan seten. Samtliga finns i Filmrummet. --- Leg pull front prep 3*10 reps per ben --- Toe tap 3*10 reps per ben --- Lounges med rotering 3*10 reps per ben --- Balans på foamroller 3*10 reps per arm - 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 så som klarar 30 raka armhävningar) - 30 armhävningar. - 30 utfallssteg - 30 dips - 30 sit-ups på boll (10 raka, 10 sneda, 10 raka) - 30 sekunder plankan
Rullskidor	90	70-85 procent	<b>DIAGONALSTAKSFESTIVALEN</b> Lugnt långpass förutom ungefär var tioende minut. Lägg då in en minut med diagonalstakning i hög fart i en svagt lutande uppförslutning.
Löpning	75	75-85 procent	<b>HALVHÅRDA LÖPTIMMEN</b> - 10 min uppvärmning. - 1 timme löpning i ett flåsig tempo men som ändå inte gör dig helt slut. Helst på kuperade stigar och grusvägar. Detta är ett fint pass som tränar flåset utan att tömma dig helt. - 5 min nedvarvning.
Rullskidor	240	60-80 procent	<b>LUGNA RUNDAN</b> Lugnt långpass rullskidor. Här får du ett behagligt pass som både stärker strukturer i kroppen och gör dig mer uthållig.
Valfri träningsform	30	60-80 procent	<b>TRÄNINGSSVITPASSET</b> Kort och lugnt pass på 20-30 min för dig som vill testa att träna lite varje dag denna period.