



# 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. Viktigt 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 mjölktsytröskel. 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 H: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45, EJ RULLSKIDOR (2-5 timmar träning per vecka)

Vecka 26 28 juni - 4 juli 2021	Tim/v 4,5	Intensitet	Pass / Instruktioner
Skidgång	45	80-90 procent	<b>ELJUSSPÅRS-HALVTIMMEN</b> - 10 min uppvärmning. - 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/studsa fram och i längre backar kanske du behöver gå. - 5 min nedvarvning.
Styrka	45	Ej applicer-bart	<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
Stakmaskin	60	80-90 procent	<b>MOTSTÅNDSVARIATIONEN</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
Skidgång	60	60-80 procent	<b>STYRKEDISTANSEN</b> Rask gång (ej löpning) i starkt kuperad terräng med stavar och med viktväst eller ryggsäck på ca 10 kg.
Övriga dagar: 20-30 min valfri träningsform	60	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.

© WICKSTRÖM COACHING

Innehållet på [www.wickstromcoaching.com](http://www.wickstromcoaching.com) får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).

## GRUPP H: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45, EJ RULLSKIDOR (2-5 timmar träning per vecka)

Vecka 27 5-11 juli	4,25	Intensitet	Pass / Instruktioner
Löpning	45	85-95 procent	<b>TÄRNINGSKASTSINTERVALLER</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 15 min uppvärmning</li><li>- 6 st intervaller där intervallens längd i minuter avgörs av ett tärningskast (eller via en randomiseringsapp) i vila. Alltså statistiskt sett ca 21 min intervalltid totalt. 1 min vila mellan intervallerna. Anpassa farten efter intervallens längd, men maxa inte helt.</li><li>- 5 min nedvarvning</li></ul>
Styrka	45	Ej applicerbart	<b>PILATES ANDRA DELEN AV ÖVNINGARNA + 30-PASSET</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 5-10 min uppvärmning, t ex hopprep eller lätt jogg.</li><li>- 15 min pilatesträning där du kör övningarna nedan med kort vila mellan seten. Samtliga finns i Filmrummet.</li><li>--- Leg pull front prep 3*10 reps per ben</li><li>--- Toe tap 3*10 reps per ben</li><li>--- Lounges med rotering 3*10 reps per ben</li><li>--- Balans på foamroller 3*10 reps per arm</li><li>- 20 min där du kör ett antal varv enligt nedan. Ingen vila mellan övningar mer än den tid det tar att byta övningar, samt vila du lär behöva under själva setet (det är få som klarar 30 raka armhävningar)</li><li>- 30 armhävningar.</li><li>- 30 utfallssteg</li><li>- 30 dips</li><li>- 30 sit-ups på boll (10 raka, 10 sneda, 10 raka)</li><li>- 30 sekunder plankan</li></ul>
Stakmaskin	75	80-90 procent	<b>STEGGRANDE 8:OR</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 10 min uppvärmning</li><li>- 5 st 8 min-intervaller med stegrande fart för varje intervall. Motstånd 4-8. Första med en snittfart som motsvarar 6 s långsammare per 500 m än årsbästa på 5000 m. Andra 5,5 s långsammare, tredje 5 s långsammare, fjärde 4,5 s långsammare och sista 4 s långsammare. 2 min vila mellan intervallerna.</li><li>- 15 min nedvarvning.</li></ul>
Skidgång	30	70-80 procent	<b>LUGNA STAVLÖPNINGEN</b> <p>Lugn löpning med stavar. Du behöver inte tänka att det ska vara skidlikt. Du behöver inte ta hjälp av stavarna i nedförsbackarna.</p>
Övriga dagar: 20-30 min valfri träningsform	60	60-80 procent	<b>TRÄNINGSSVITPASSET</b> <p>Kort och lugnt pass på 20-30 min för dig som vill testa att träna lite varje dag denna period.</p>

© WICKSTRÖM COACHING

Innehållet på [www.wickstromcoaching.com](http://www.wickstromcoaching.com) får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).

**GRUPP H: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45, EJ RULLSKIDOR (2-5 timmar träning per vecka)**

Vecka 28 12-18 juli	5,00	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>
Löpning	45	75-85 procent	<b>HALVHÅRDA LÖPHALVTIMMEN</b> - 10 min uppvärmning. - 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. - 5 min nedvarvning.
Styrka	30	Ej applicer- bart	<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.
Löpning	45	85-95 procent	<b>TÄRNINGSKASTSINTERVALLER</b> - 15 min uppvärmning - 6 st intervaller där intervallens längd i minuter avgörs av ett tärningskast (eller via en randomiseringsapp) i vilan. Alltså statistiskt sett ca 21 min intervalltid totalt. 1 min vila mellan intervaller. Anpassa farten efter intervallens längd, men maxa inte helt. - 5 min nedvarvning
Skidgång	120	70-80 procent	<b>LUGNA STAVLÖPNINGEN</b> Lugn löpning med stavar. Du behöver inte tänka att det ska vara skidlikt. Du behöver inte ta hjälp av stavarna i nedförbackarna.
Ovriga dagar: 20-30 min valfri träningsform	60	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.

© WICKSTRÖM COACHING

Innehållet på [www.wickstromcoaching.com](http://www.wickstromcoaching.com) får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).

## GRUPP H: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45, EJ RULLSKIDOR (2-5 timmar träning per vecka)

Vecka 29 19-25 juli	4,25	Intensitet	Pass / Instruktioner
Löpning	45	70-80 procent	<p><b>SPÄNSTIGA LÖPRUNDAN</b>                      Löpning i kuperad terräng på mjukt underlag. Hitta en en svagt lutande uppförsbacke 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.</p>
Skidgång	45	85-95 procent	<p><b>15/15-SKIDGÅNG</b>                      - 15 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 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>
Skidgång	60	60-80 procent	<p><b>STYRKEDISTANSEN</b>                      Rask gång (ej löpning) i starkt kuperad terräng med stavar och med viktväst eller ryggsäck på ca 10 kg.</p>
Ovriga dagar: 20-30 min valfri träningsform	60	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>

© WICKSTRÖM COACHING

Innehållet på [www.wickstromcoaching.com](http://www.wickstromcoaching.com) får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).