



WICKSTRÖM COACHING

TRÄNINGSPROGRAM

Vecka 30-33
26 juli - 22 aug
2021

Grundperiod del 3

Fortsatt sommarträning

Vi är inne i den tredje och sista delen av grundträningen, så det blir fortsatt många lugna pass (men kör inte för lugnt) samt halvhårda pass för att ha en fin och bred grund att stå på inför höstens träning.

Det blir dock en del högintensiva pass, även om den totala "intervalltiden" per vecka inte är superlång.

I den här perioden börjar skidgångsträningen lite försiktigt för de grupper som inte haft den tidigare. Det är en fin träningsform du kan läsa och se filmer om på sajten.

Det är fortsatt några pass "valfri träningsform" i vissa grupper. Det blir oavsett en stor variation mellan löpning, stakmaskin, skidgång, rullskidor och styrka.

Ingen stakmaskin i juli, men den är tillbaka med storm i augusti med bland annat "FREKVENSVARIATIONEN", som kanske är coachingens svåraste stakmaskinspass. Passen finns som vanligt inlagda i ErgZone för den som använder SkiErg med monitorn PM5.

Periodens utmaning: Margit Nordin memorial workout (hon föddes 10 aug 1897). Då är det 3 timmar med främst diagonalåkning (eller skidgång) som gäller. Detta delvis med anledning av vinterns Jubileumsvasan.

Lycka till med träningen! /Erik och Erik

Bilden är på Margit Nordin från Vasaloppets andra upplaga. Hon var den första kvinna att delta i Vasaloppet. Efter att hon åkt 1923 förbjöds kvinnor i Vasaloppet fram till 1981 då de åter var välkomna.



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 mjölktsyraströskel. 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.

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 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.
Rullskidor	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.
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 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.
Stakmaskin	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.
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 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 www.skigrip.se . 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.
Cykel	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.
Skidgång	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.
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 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 F: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45 (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 30
26 juli - 1 aug
2021

Tim/v
6,75

Intensitet Pass / Instruktioner

Rullskidor	90	75-85 procent	<p>HALVHÅRDA STAKTIMMEN</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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.
Löpning	45	70-80 procent	<p>VANLIGA LÖPET</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. 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 flåsigt uppför.</p>
Styrka	60	Ej applicerbart	<p>1000 REPS</p> <p>Målet är att efter lätt uppvärmning göra 100 reps av 10 olika övningar. En övning i taget. Ta pauser där det behövs. Ibland kan det vara skönt med delmål, t ex 10 reps var 30:e sekund. Styrkedelen av detta pass kan ta ca 40-60 min beroende på hur du gör övningarna etc. Ta den tid du behöver. Om du ej har tillgång till gym: Lägg dig på golvet och lyft något annat tungt istället för bänkpress och kör tricepspressen med kroppen mot en vägg istället.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 100 armhävningar. på fötterna eller knäna - 100 utfallssteg utan vikter, vartannat ben (50 på varje) - 100 dips, fritt hängande eller på stol/bänk eller en kombination - 100 raka sit-ups, gärna på boll - 100 sekunder plankan - 100 tåhävningar - 100 reps bänkpress med 1/3 av kroppsvikten - 100 knäböj utan vikter ner till 90 grader - 100 sneda sit-ups, gärna på boll - 100 reps tricepspress i form av ett dropset. Lägg på vikter så du klarar ca 10 reps innan du måste vila första gången. Sedan plockar du av lite vikter snabbt och kör direkt igen med minimal vila. Sedan fortsätter du så att du plockar av lite vikter varje gång du måste ta en paus tills du når 100 reps. Kanske har du då minskat motståndet 5-15 gånger.
Rullskidor	90	80-95 procent	<p>BERGSKLÄTTRINGEN</p> <p>Backintervaller på rullskidor. Välj en rejäl backe om det finns där du bor som det går att åka nedför utan att riskera livet. Det är bra om du kan diagonala så mycket som möjligt. Kör inte enbart stakning även om du orkar på detta pass.</p> <ul style="list-style-type: none"> - 15 min uppvärmning - 5-10 st 3-5 min-intervaller (tänk ca 30 min effektiv intervalltid uppför, så kör 20 st intervaller om backen bara är 1,5 min). Vila genom att rulla ner. - 5 min serievila, alltså lugn åkning inför nästa set av intervaller - 10 st 30 s-intervaller med 1,5 min vila mellan varje intervall. - 10 min nedvarvning
Valfri träningsform	120	60-80 procent	<p>VALFRIA LÅNGPASSET</p> <p>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.</p>

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

Vecka 31 2-8 aug	7,50	Intensitet	Pass / Instruktioner
Rullskidor	90	70-85 procent	HALVSPURTRUNDAN Lugnt pass förutom var 10:e minut då du lägger in ett drag på 30 sekunder strax under max. Det ska inte vara "all out" som vid impulser på 10-15 sekunder, utan mer vara ett sätt att jobba på att tekniskt sätt kunna åka riktigt fort. Lägg dessa farthöjningar på flacken eller i målut.
Stakmaskin	60	80-90 procent	FREKVENSVARIATIONEN - 10 min uppvärmning på motstånd 1-4 - 15 st 2 min-intervaller med 1 min vila i samma fart som årsbästa på 5000 m. Välj motstånd kring 4-8 och kör samma motstånd på alla intervaller. Variera frekvens per intervall så här: >>> 35 (intervall 1, 6 och 11) >>> 45 (intervall 2, 7 och 12) >>> 55 (intervall 3, 8 och 13) >>> 65 (intervall 4, 9 och 14) >>> 75 (intervall 5, 10 och 15) - 5 min nedvarvning på motstånd 1-4 OBS: Det här är ett mycket svårt pass så bli inte nedstämd om du inte klarar det.
Styrka	45	Ej applicerbart	TIORNA - 5-10 min uppvärmning, t ex hopprep eller lätt jogg. - Vila 1 min mellan övningarna och seten. Sista lyften i tredje setet ska vara tuffa att klara. Ibland kanske det inte ens blir tio. - 3*10 reps hantelpress (som bänkpress fast med en hantel i varje hand) - 3*10 reps utfallssteg med hantlar i händerna - 3*10 reps tricepspress i draghiss - 3*10 reps marklyft med hantlar eller kettlebells i händerna - 3*10 reps lats pull down i draghiss - 100 raka sit-ups på boll. Ta pauser om det behövs. - 20 ryggresningar - 100 sneda sit-ups på boll. Ta pauser om det behövs. - 20 ryggresningar
Löpning	75	75-85 procent	HALVHÅRDA LÖPTIMMEN - 10 min uppvärmning. - 1 timme 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 flåset utan att tömma dig helt. - 5 min nedvarvning.
Rullskidor	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 F: TJEJVASAN/VASALOPPET 30/45 (4-8 timmar träning per vecka)

Vecka 32 9-15 aug	7,25	Intensitet	Pass / Instruktioner
Rullskidor	90	80-95 procent	STAKKLÄTTRINGEN Backintervaller på rullskidor, enbart stakning om du orkar. Välj en rejäl backe om det finns där du bor som det går att åka nedför utan att riskera livet. Gärna samma backe som BERGSKLÄTTRINGEN så du kan jämföra tider och puls med dig själv. - 15 min uppvärmning (ej enbart stakning) - 5-10 st 3-5 min-intervaller (tänk ca 30 min effektiv intervalltid uppför, så kör 20 st intervaller om backen bara är 1,5 min). Vila genom att rulla ner. - 5 min serievila, alltså lugn åkning inför nästa set av intervaller (ej enbart stakning) - 10 st 30 s-intervaller enbart stakning med 1,5 min vila mellan varje intervall. - 10 min nedvarvning (ej enbart stakning)
Styrka	60	Ej applicerbart	1000 REPS Målet är att efter lätt uppvärmning göra 100 reps av 10 olika övningar. En övning i taget. Ta pauser där det behövs. Ibland kan det vara skönt med delmål, t ex 10 reps var 30:e sekund. Styrkedelen av detta pass kan ta ca 40-60 min beroende på hur du gör övningarna etc. Ta den tid du behöver. Om du ej har tillgång till gym: Lägg dig på golvet och lyft något annat tungt istället för bänkpress och kör tricepspressen med kroppen mot en vägg istället. - 100 armhävningar, på fötterna eller knäna - 100 utfallssteg utan vikter, vartannat ben (50 på varje) - 100 dips, fritt hängande eller på stol/bänk eller en kombination - 100 raka sit-ups, gärna på boll - 100 sekunder plankan - 100 tåhävningar - 100 reps bänkpress med 1/3 av kroppsvikten - 100 knäböj utan vikter ner till 90 grader - 100 sneda sit-ups, gärna på boll - 100 reps tricepspress i form av ett dropset. Lägg på vikter så du klarar ca 10 reps innan du måste vila första gången. Sedan plockar du av lite vikter snabbt och kör direkt igen med minimal vila. Sedan fortsätter du så att du plockar av lite vikter varje gång du måste ta en paus tills du når 100 reps. Kanske har du då minskat motståndet 5-15 gånger.
Löpning	45	70-80 procent	VANLIGA LÖPET Löpnings 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 flåsigt uppför.
Stakmaskin	60	80-90 procent	MOTSTÅNDSVARIATIONEN - 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
Rullskidor	180	60-80 procent	MARGIT NORDIN MEMORIAL WORKOUT 3 timmar i lugn takt där du försöker diagonala så mycket det bara går där det är flackt samt uppför. Håll dig gärna på en kortare slinga om det blir enklare. Ta de trögaste hjul du har så det blir minimalt med stakning. OBS: Räkna med rejäl träningsvärk i ljumskar och höftböjare. Margit Nordin, född 10 augusti 1897, var den första kvinna att delta i Vasaloppet. Efter att hon åkt 1923 förbjöds kvinnor i Vasaloppet fram till 1981 då de åter var välkomna.

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

Vecka 33 16-22 aug	6,00	Intensitet	Pass / Instruktioner
Löpning	60	70-80 procent	SPÄNSTIGA LÖPRUNDAN 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.
Skidgång	90	85-95	KLASSISKA BACKEN - 20 min uppvärmning. - 6-8 st intervaller på 3-5 min (tänk ca 30 min intervalltid uppför) där du går uppför backen i rask takt med stavar och går eller joggar lugnt ner. Har du inte så långa backar så sikta på att lufsa fram med stavarna på en platt sektion före en kortare backe att få ihop tiden. Spring inte utan tänk att du åker skidor. Se Filmrummet för skidgångsteknik. - 10 min nedvarvning.
Styrka	30	Ej applicerbart	PILATESHALVTIMMEN Ett pass som inkluderar både rörlighet och styrka för bl a axlar, rygg, bål och höft. Det är en enda film på ca 35 min som finns i filmrummet under Pilates.
Stakmaskin	60	80-90 procent	45 MIN I RAD - 10 min uppvärmning på motstånd 1-4 - 45 min kontinuerligt arbete med bra flås på motstånd 5. Sikta på 55-60 i frekvens. Fart: 8 s långsammare per 500 m jämfört med årsbästa fart på 5000 m. Obs, ej snabbare än så även om du känner dig stark. - 5 min nedvarvning på motstånd 1
Rullskidor	120	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).