WICKSTRÖM COACHING

TRÄNINGSPROGRAM

Vecka 6-9
6 feb - 5 mars
2023

Toppning

© Wickström Coaching. Innehållet får inte spridas eller kopieras
utan upphovsmännens medgivande (lagen om upphovsrätt).

Toppning

Nu är det dags för sista perioden inför ditt lopp i Vasaloppets vintervecka!

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 mer mellanmjölkstäning (halvhårt) och längre intervaller. Det är allt för att anpassa sig till långloppsfarten för ditt lopp.

Det blir fokus på skidåkning och mindre av stakmaskin, löpning och styrka. Alla skidpass finns i ErgZone om du av olika anledningar ersätter skidträningen med stakmaskin.

Håller du träningen och motivationen uppe sista veckorna har du verkligen chans till en bra insats i fäders spår. Det är många som varit sjuka och skadade, så ge inte upp om du missat många veckors träning. Du är inte ensam om det.

Lycka till med träningen hälsar Erik och Erik

Bilden ovan är från Wickström Coachings kontroll i Björnarvet (mellan Evertsberg och Oxberg) i Vasaloppet 2022.

© Wickström Coaching. Innehållet får inte spridas eller kopieras
utan upphovsmännens medgivande (lagen om upphovsrätt).

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 intstruktioner finner du i programmen, andra i filmerna, artiklarna och poddarna. Fråga annars.

Intensitetsnivåer

Intensitet på passen är angivit 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:
- **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.

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 platten. Många motionärer står ett helt sommarhalvår och stakar på lättrullande hjul (2:or) på platta cykelbanor. Det är inte gynnsamt för varken styrka, kondition, teknik eller invant 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 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. Springer 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. Landsvägscykling 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 varition 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.

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

WICKSTRÖM COACHING

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

Vecka 6 6-12 feb 2023	Tim/v 10,5	Intensitet	Pass / Instruktioner
Skidor	**90**	75-85 procent	**HALVHÅRDA SKIDTIMMEN** - 20 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. - 10 min nedvarvning.
Löpning	**60**	60-75 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. 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 platten och utför, men det gör inget om du blir lite fläsig uppför.
Skidor	**90**	75-85 procent	**HALVHÅRDA SKIDTIMMEN** - 20 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. - 10 min nedvarvning.
Skidor	**120**	60-80 procent	**KLASSISKA TIMMEN + 60 MIN LUGNT** - 10 min lugnt - 10 min utan stavar diagonalåkning och stakskjut (om du hittar ett flackt parti) - 10 min med en spurt på 10 s (ca 10-15 staktag) varannan minut - 5 min där du glider så långt du kan på varje ben i diagonalåkningen - 5 min med Klæbolöpning i de uppförsbackarna du möter - 10 min stoppstakning i uppförsbackarna och utfallssteg i nedförsbackarna - 5 min med enarmsstakning i flack terräng, byte av arm varje halvminut - 5 min lugnt - Ytterligare 60 min lugnt
Skidor	**90**	60-80 procent	**LUGNT OCH FINT** Lugn åkning.
Skidor	**180**	75-90 procent	**FALL OF THE 13 ORIGINAL (ELLER LÅNGLOPP)** 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 hjälp 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).

WICKSTRÖM COACHING

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

Vecka 7 13-19 feb	10,50	Intensitet	Pass / Instruktioner
Skidor	**120**	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	**90**	75-85 procent	**HALVHÅRDA SKIDTIMMEN** - 20 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. - 10 min nedvarvning.
Löpning	**60**	60-75 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. 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 platten och utför, men det gör inget om du blir lite flåsig uppför.
Skidor	**90**	85-95 procent	**5 ÅTTOR** - 30 min uppvärmning - 5 st 8 min-intervaller med 2 min vila. - 10 min nedvarvning Kör i blandad terräng. Tempot ska vara högre än det du har i ett långlopp, men du ska inte köra dig helt slut.
Skidor	**90**	60-80 procent	**LUGNT OCH FINT** Lugn åkning.
Skidor	**180**	75-85 procent	**HALVHÅRT SISTA TIMMEN** Till en början lugn långtur där sista timmen går med en intensitet du tror att du kan hålla 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).

WICKSTRÖM COACHING

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

Vecka 8 20-26 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** - 20 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. - 10 min nedvarvning.
			Extra vilodag
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!

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

WICKSTRÖM COACHING

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

Vecka 9 27 feb - 5 mars	2,00	Intensitet	Pass / Instruktioner
			Extra vilodag **Extra vilodag** **Extra vilodag**
Löpning	**60**	60-75 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. 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 platten och utför, men det gör inget om du blir lite flåsig uppför.
			Extra vilodag
Löpning	**60**	60-75 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. 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 platten och utför, men det gör inget om du blir lite flåsig uppför.

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

WICKSTRÖM COACHING