

UTAN RULL & UTAN SNÖ

Tid för passet							
Vecka 6 2-8 feb 2026	Grupp 2-5	Grupp 4-8	Grupp 7-12	Intensitet	Grupp 2-5 h	Grupp 4-8 h	Grupp 7-12 h
Stakmaskin	45	75	120	80-85 procent	HALVHÄRDA STAKHALVTIMMEN / STAKTIMMEN Under den "halvhårda tiden" kan du sikta på en fart av 12 s per 500 m långsammare än årsbästa fart på 5000 m.		
					- 10 min uppvärmning - 30 min halvhårt - 5 min nedvarvning.	- 10 min uppvärmning - 60 min halvhårt - 5 min nedvarvning.	- 10 min uppvärmning - 60 min halvhårt - 50 min nedvarvning.
Löpning			90	60-75 procent	VILA		VANLIGA LÖPET Löpning på i huvudsak mjukt underlag, gärna kuperat. Försök hitta stigar där kroppen får jobba på ett skonsamt sätt med olika steglängd, olika frekvenser och olika fotställningar.
Stakmaskin	45	75	120	80-85 procent	HALVHÄRDA STAKHALVTIMMEN / STAKTIMMEN Under den "halvhårda tiden" kan du sikta på en fart av 12 s per 500 m långsammare än årsbästa fart på 5000 m.		
					- 10 min uppvärmning - 30 min halvhårt - 5 min nedvarvning.	- 10 min uppvärmning - 60 min halvhårt - 5 min nedvarvning.	- 10 min uppvärmning - 60 min halvhårt - 50 min nedvarvning.
Styrka		30	30	Ej applicerbart	VILA	STANDARDSTYRKAN 2.0 (30 MIN) Se beskrivning på sista sidan.	
Valfri träningsform	90	120	120	60-75 procent	VALFRIA LÅNGPASSET 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.		
Löpning/ stakmaskin	90	90	150	80-90 procent	SKIATHLON-TRÖSKLARN 30 min löpning i terrängen + 60 min stakmaskin med följande upplägg:		SKIATHLON-TRÖSKLARN 60 min lugn löpning i terrängen + 90 min stakmaskin med följande upplägg:
					- 10 min uppvärmning på motstånd 1-4 - 25 min på 10 s per 500 m över årsbästa fart på 5000 m. Motstånd 4-8. - 2 min mycket lugn stakning på motstånd 1-4 - 25 min på 8 s per 500 m över årsbästa fart på 5000 m. Motstånd 4-8. - 3 min nedvarvning på motstånd 1	- 10 min uppvärmning på motstånd 1-4 - 25 min på 10 s per 500 m över årsbästa fart på 5000 m. Motstånd 4-8. - 2 min mycket lugn stakning på motstånd 1-4 - 25 min på 8 s per 500 m över årsbästa fart på 5000 m. Motstånd 4-8. - 30 min nedvarvning på motstånd 1	

Total tid för veckan **4,50 6,50 10,50**

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



UTAN RULL & UTAN SNÖ

Vecka 7 9-15 feb 2026	Tid för passet			Intensitet	Grupp 2-5 h	Grupp 4-8 h	Grupp 7-12 h
	Grupp 2-5	Grupp 4-8	Grupp 7-12				
Löpning			90	60-75 procent	VILA		VANLIGA LÖPET Löpning på i huvudsak mjukt underlag, gärna kuperat.
Stakmaskin	45	75	120	80-85 procent	HALVHÄRDA STAKHALVTIMMEN / STAKTIMMEN Under den "halvhårda tiden" kan du sikta på en fart av 12 s per 500 m långsammare än årsbästa fart på 5000 m.		
					- 10 min uppvärmning - 30 min halvhårt - 5 min nedvarvning.	- 10 min uppvärmning - 60 min halvhårt - 5 min nedvarvning.	- 10 min uppvärmning - 60 min halvhårt - 50 min nedvarvning.
Löpning	30	30	60	60-75 procent	VANLIGA LÖPET Löpning på i huvudsak mjukt underlag, gärna kuperat. Försök hitta stigar där kroppen får jobba på ett skonsamt sätt med olika steglängd, olika frekvenser och olika fotsättningar.		
Stakmaskin	45	90	90	85-95 procent	ÅTTORNA - 3 eller 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.		
					- 10 min uppvärmning - 3 st 8 min-intervaller med 2 min vila. - 5 min nedvarvning	- 10 min uppvärmning - 5 st 8 min-intervaller med 2 min vila. - 30 min nedvarvning	
Valfri träningsform	90	90	90	60-75 procent	VALFRIA LÅNGPASSET 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.		
Stakmaskin		90	180	80-85 procent	VILA	HALVHÄRT SISTA TIMMEN Fart i början: 20 s långsammare per 500 m än årsbästa på 5000 m Fart i slutet: 12 s långsammare per 500 m än årsbästa på 5000 m	

Total tid för veckan **3,50 6,25 10,50**

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



UTAN RULL & UTAN SNÖ

Vecka 8 16-22 feb 2026	Tid för passet			Intensitet	Grupp 2-5 h	Grupp 4-8 h	Grupp 7-12 h
	Grupp 2-5	Grupp 4-8	Grupp 7-12				
Valfri träningsform	60	60	60	60-75 procent	LUGNT OCH FINT Lugnt pass.		
Stakmaskin		60	60	80-90 procent	VILA	"LUGNA" TREORNA - 10 min uppvärmning - 5 st 3 min-intervaller. 2 min vila mellan intervallerna. Fart: 5 s långsammare per 500 m än årsbästa på 5000 m - 25 min nedvarvning Det ska vara jobbigt, men ingen urläsning.	
Stakmaskin			45	80-85 procent	VILA	HALVHÅRDA SKIDHALVTIMMEN - 10 min uppvärmning. - 30 min med en fart av 12 s långsammare per 500 m än årsbästa på 5000 m - 5 min nedvarvning.	
EXTRA VILODAG							
Skidor	30	30	30	80-85 procent	KÄNNA PÅ SPÅRET-PASSET En halvtimmes lugn åkning på Vasaloppsspåret. Lägg gärna in en fartökning på 5 minuter då du åker i tänkt Vasaloppsfart. Ladda mentalt inför loppet.		
Skidor	?	?	?	75-90 procent	VASALOPPET 30 / TJEJVASAN / ÖPPET SPÅR SÖNDAG / ÖPPET SPÅR MÅNDAG /VASALOPPET 45 Lycka till! Om du åker Vasaloppet 30 eller Tjejvasan: Skippa passet "Lugnt och fint" i början av veckan. Om du åker Öppet Spår söndag: Följ schemat. Om du åker Öppet Spår måndag eller Vasaloppet 45: Lägg in ett ytterligare ett lugnt pass i början av denna veckan på 30-120 min och förskjut programmet 1-2 dagar.		

Total tid för veckan 1,50 2,50 3,25

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



UTAN RULL & UTAN SNÖ

		Tid för passet				Grupp 2-5 h	Grupp 4-8 h	Grupp 7-12 h
Vecka 9 23 feb-1 mars 2026	Grupp 2-5	Grupp 4-8	Grupp 7-12	Intensitet				
						EXTRA VILODAG		
						EXTRA VILODAG		
Löpning	30	30	30	60-75 procent		VANLIGA LÖPET Löpning på i huvudsak mjukt underlag, gärna kuperat. Försök hitta stigar där kroppen får jobba på ett skonsamt sätt med olika steglängd, olika frekvenser och olika fotisättningar.		
						EXTRA VILODAG		
Löpning	30	30	30	60-75 procent		VANLIGA LÖPET Löpning på i huvudsak mjukt underlag, gärna kuperat. Försök hitta stigar där kroppen får jobba på ett skonsamt sätt med olika steglängd, olika frekvenser och olika fotisättningar.		
						EXTRA VILODAG		

Total tid för veckan 1,00 1,00 1,00

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



STANDARDSTYRKAN 2.0 (30 eller 60 min)

- 5 min uppvärmning som t ex stakmaskin/jogg följt av ett par lättare set med armhävningar.
- 20-30 s vila mellan övningarna förutom då du t ex behöver rigga för bänkdrag. Då blir vilan längre.
- När det står "5 reps" ska det vara ungefär så jobbigt att du hade klarat 6 reps om du hade maxat på sista setet.

- Chins och svärdstegspress: För många kan det behövas gummiband för att klara en enda repetition. För några kan viktväst/ryggsäck behövas för att öka utmaningen.

- På "mellanövningarna" med 20-30 reps ska det vara kontrollerat inte jättejobbigt.
- 30 reps av "mountain climbers med vridning" kan upplevas jobbigt. Minska i så fall ner repetitionerna på den övningen.

30 MIN

Par 1

- 5-10 reps chins
- 20-30 reps höftböjarlyft (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps chins
- 20-30 reps höftböjarlyft (10-15 st på vardera ben)
- 5 reps chins

Par 2

- 5-10 reps svärdstegspress
- 20-30 reps utfallssteg framåt (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps svärdstegspress
- 20-30 reps utfallssteg framåt (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps svärdstegspress

Par 3

- 5-10 reps bänkdrag
- 20-30 reps mountain climbers med vridning (10-15 st/b)
- 5-10 reps bänkdrag
- 20-30 reps mountain climbers med vridning (10-15 st/b vardera ben)
- 5-10 reps bänkdrag

Par 4

- 5-10 reps bänkpress
 - 30 reps marklyft med en kettlebell i varje hand
 - 5-10 reps bänkpress
 - 30 reps marklyft med en kettlebell i varje hand
 - 5-10 reps bänkpress
- 5-10 min valfria övningar. Du kan exempelvis träna några av dina svagheter, din favoritövning eller lägga in specifik rehabilitering.

60 MIN

Par 1

- 5-10 reps chins
- 20-30 reps höftböjarlyft (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps chins
- 20-30 reps höftböjarlyft (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps chins
- 20-30 reps tåhävningar (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps chins
- 20-30 reps tåhävningar (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps chins

Par 2

- 5-10 reps svärdstegspress
- 20-30 reps utfallssteg framåt (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps svärdstegspress
- 20-30 reps utfallssteg framåt (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps svärdstegspress
- 20-30 reps utfallssteg bakåt (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps svärdstegspress
- 20-30 reps utfallssteg bakåt (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps svärdstegspress

Par 3

- 5-10 reps bänkdrag
- 20-30 reps mountain climbers med vridning (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps bänkdrag
- 20-30 reps mountain climbers med vridning (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps bänkdrag
- 30 reps raka sit-ups
- 5-10 reps bänkdrag
- 30 reps raka sit-ups
- 5-10 reps bänkdrag

Par 4

- 5-10 reps bänkpress
- 20-30 reps marklyft med en kettlebell/hantel i varje hand
- 5-10 reps bänkpress
- 20-30 reps marklyft med en kettlebell/hantel i varje hand
- 5-10 reps bänkpress
- 20-30 reps benlyft på sidan med band (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps bänkpress
- 20-30 reps benlyft på sidan med band (10-15 st på vardera ben)
- 5-10 reps bänkpress

5-10 min valfria övningar. Du kan exempelvis träna några av dina svagheter, din favoritövning eller lägga in specifik rehabilitering.

ERSÄTTNINGSOVNINGAR

- **Chins:** Liggande rodd med TRX-band (eller i ett bord)
- **Svärdstegspress:** Dipsfritt hängande (ev med vikter) eller på bänk (ev med tyngd i knäet)
- **Bänkdrag:** Enarmsrodd på bänk, med hantel eller annan tyngd eller sittande rodd i draghiss
- **Bänkpress:** Armhävningar, med tyngd på ryggen om det behövs