

# 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	<b>HALVHÄRDA STAKHALVTIMMEN / STAKTIMMEN</b> 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		<b>VANLIGA LÖPET</b> 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	<b>HALVHÄRDA STAKHALVTIMMEN / STAKTIMMEN</b> 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	<b>STANDARDSTYRKAN 2.0 (30 MIN)</b> Se beskrivning på sista sidan.	
Valfri träningsform	90	120	120	60-75 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.		
Löpning/ stakmaskin	90	90	150	80-90 procent	<b>SKIATHLON-TRÖSKLARN</b> 30 min löpning i terrängen + 60 min stakmaskin med följande upplägg:		<b>SKIATHLON-TRÖSKLARN</b> 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](http://www.wickstromcoaching.com) får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).



# UTAN RULL & UTAN SNÖ

Tid för passet							
Vecka 7 9-15 feb 2026	Grupp 2-5	Grupp 4-8	Grupp 7-12	Intensitet	Grupp 2-5 h	Grupp 4-8 h	Grupp 7-12 h
Valfri träningsform	90	120	60-75 procent	VILA	<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.		
Stakmaskin	45	90	90	85-95 procent	<b>ÅTTORNA</b> - 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		
Styrka	30	30	30	Ej applicerbart	<b>STANDARDSTYRKAN 2.0 (30 MIN)</b> Se beskrivning på sista sidan.		
Stakmaskin	45	75	120	80-85 procent	<b>HALVHÄRDA STAKHALVTIMMEN / STAKTIMMEN</b> 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.		
Löpning		90	60-75 procent	VILA	<b>VANLIGA LÖPET</b> Löpning på i huvudsak mjukt underlag, gärna kuperat.		
Stakmaskin	105	105	120	85-95 procent	<b>KORSGRENS KORTA</b> En förkortad variant av ett 4 h-pass som Lina Korsgren körde under sin storhetstid. Alla intervaller är med, men de lugna delarna har förkortats. Fart 3 min-intervallerna: 1 s per 500 m långsammare än årsbästa fart på 5000 m. Farten på 40 s-intervallerna är svår att uppskatta då monitorn inte alltid hänger med så bra på korta intervaller, men det ska vara rejält jobbigt. - 10 min uppvärmning - 2 set med 5 st 3 min-intervaller med hög intensitet. 1 min vila mellan intervallerna och 10 min vila mellan seten. - 10 min lugn åkning - 3 st 8 min-intervaller där du kör 40 s hårt följt av 20 s lugnare. 2 min vila mellan intervallerna. - 5 min nedvarvning		

Total tid för veckan **3,75 6,50 9,50**

© WICKSTRÖM COACHING  
 Innehållet på [www.wickstromcoaching.com](http://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				
Löpning			90	60-75 procent	VILA		VANLIGA LÖPET Löpning på i huvudsak mjukt underlag, gärna kuperat.
Stakmaskin	45	75	120	80-85 procent	<b>HALVHÄRDA STAKHALVTIMMEN / STAKTIMMEN</b> 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.		
Löpning	30	30	60	60-75 procent	<b>VANLIGA LÖPET</b> 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.		
Stakmaskin	45	90	90	85-95 procent	<b>ÅTTORNA</b> - 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		
Valfri träningsform	90	90	90	60-75 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.		
Stakmaskin		90	180	80-85 procent	VILA	<b>HALVHÄRT SISTA TIMMEN</b> 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](http://www.wickstromcoaching.com) får inte spridas eller kopieras utan upphovsmännens medgivande. (Lagen om upphovsrätt).



# UTAN RULL & UTAN SNÖ

Vecka 9 23 feb-1 mars 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	<b>"LUGNA" TREORNA</b> - 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	<b>HALVHÅRDA SKIDHALVTIMMEN</b> - 10 min uppvärmning.  - 30 min med en fart av 12 s långsammare per 500 m än årsbästa på 5000 m  - 5 min nedvarvning.	
	<b>EXTRA VILODAG</b>						
Skidor	30	30	30	80-85 procent	<b>KÄNNA PÅ SPÅRET-PASSET</b> En halvtimmes lugn åkning på Vasaloppsspåret. Lägg gärna in en fartökning på 5 minuter då du åker i tänkt Vasaloppssart. Ladda mentalt inför loppet.		
Skidor	?	?	?	75-90 procent	<b>STAFETTVASAN / NATTVASAN / VASALOPPET</b> Lycka till!  <b>Om du åker Stafettvasan eller Nattnvasan:</b> Skippa passet "Lugnt och fint" i början av veckan. <b>Om du åker Vasaloppet:</b> Följ schemat.		

**Total tid för veckan**    1,50   2,50   3,25

© WICKSTRÖM COACHING  
 Innehållet på [www.wickstromcoaching.com](http://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