

Träningsprogram

Förbered dig rätt inför Vasaloppets löplopp



Förklaring till träningspassen

Lågintensiv träning (LI-pass)

Lågintensiv träning är den träningszon som kallas distansträning. Syftet är att vara ute under en längre tid med en låg belastning. Du ska utan problem kunna föra en diskussion under dessa träningspass. Det viktiga är inte att jobba med en hög puls, utan tiden du är ute. Som långlopps-skidåkare där arbetstiden är två timmar eller mer för de snabbaste, är det av vikt att bygga en uthållighet och en grund att stå på.

Medelintensiv träning (MI-pass)

Den medelintensiva träningszonen är en zon som kallas tröskelträning eller tröskelintervaller. Man ligger alltså kring sin mjölksyratröskel, där kroppen börjar bilda mer mjölksyra än vad den kan ta hand om i samma takt. Denna träningszon kan bedrivas med längre intervaller (5–20 minuter), alltså tävlingslik träning. Farten på dessa pass kan jämföras med tempot på ett långlopp på 20–90 kilometer.

Högintensiv träning (HI-pass)

Med högintensiv träning menas att man jobbar med en väldigt hög belastning. Man strävar efter att träna med hög arbetspuls, och gärna komma nära sin maxpuls. Denna träningszon utvecklar hjärtats kapacitet, och skapar ett större och starkare hjärta med större slagvolym. Träningen bedrivs med korta intervaller för att orka hålla en hög intensitet, gärna i kuperad terräng eller längre uppförsbackar. Intervallerna kan vara från dryga minuten upp till 5–6 minuter.

Teknikträning

Lägg in teknikträning som en naturlig del i träningen för att optimera prestationen som konditionsidrottare. Beroende av nivå kan många gånger en stor del av utvecklingspotentialen ligga inom detta område. Att åka utan stavar, variera frekvensen på tramptagen, samt att köra så kallade löpskolningsövningar är exempel på bra sätt att på egen hand träna balans, koordination och kroppskontroll.

Styrketräning

Som konditionsidrottare på långa distanser är den avgörande faktorn inte att träna styrka på gymmet. Styrketräningen får du många gånger naturligt i stakträningen på skidor, på tunga växlar på cykeln och i kraftigt kuperad terräng i löpningen. Du kan träna bålen, överkroppen och benen genom olika former av situps och statiska övningar som plankan, dips, utfallssteg med mera.

Testrace

Genom att köra ett testrace kan du på ett enkelt sätt få en avstämning och en känsla för hur du utvecklas av din träning. Tänk på att försöka genomföra dessa avstämningar på så likt sätt som möjligt från gång till gång. Hitta en bra bana eller backe som du kan använda.



VASALOPPET

Det finns mängder av träningsfilosofier, teorier, erfarenheter och kunskaper om hur man ska träna. Det är viktigt att man hittar sitt sätt att må bra på, och att träningen inte blir ett stressmoment i vardagen. Träning är inte alltid rolig, men nödvändig för att nå långsiktiga mål. Därför är det viktigt att du sätter upp ett tydligt syfte med din träning, och ställer dig några frågor:

- Vad har jag för förutsättningar?
- Vad vill jag uppnå med min motion eller träning?
- Är detta realistiskt men ändå en utmaning?

Tänk på att inte starta från noll, alltså utan träningsbakgrund och direkt köra 1,5–2 timmar per pass. Stegra din belastning successivt.

För att lyckas i Ultravasan 90 handlar det relativt sett om att träna lite längre träningspass, eftersom tävlingstiden är lång. Under vinterhalvåret räcker det med att underhålla löpningen med något pass per vecka, och träna längdskidåkning eller någon annan aktivitet övrig tid. När våren kommer gäller det att successivt öka mängden löpträning.

Träningsprogrammet med cykler på tre veckor är mest relevant för tiden april till augusti, men kan följas när som helst under året. Tänk på att aldrig kraftigt öka din löpträning, då det höjer skaderisken. Skillnaden med att träna inför Ultravasan 90 jämfört med exempelvis ett stadslöpp på 10 km är att Ultravasan 90 har större krav på löpstyrka och mindre krav på ett bra löpsteg. Det gör att platta intervaller på asfaltsvägar eller löparbana – vilket är kanonbra träning för dig som vill slå personbästa på en platt mil – inte är så relevant för dig som satsar på Ultravasan 90. I stället är det bättre att lägga den mesta tiden i kuperad skogsterräng, för att vänja fötter och fotleder vid underlaget och bygga upp styrkan i benen.

Långpasset är nyckelpasset. Spring halva eller upp till två tredjedelar av tävlingsdistansen. Låt gärna passet gå fort på slutet, då vänjer du dig vid att springa långt med ganska högt tempo. Många gör misstaget att träna kort och hårt eller långt och lugnt, vilket inte är optimalt för att lyckas i långlopp med långa tävlingstider.

Träningsprogram för Ultravasan 90

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
V.1	MI-pass Löpintervaller 2–4 st 10 minuter i kuperad skogsterräng med 2 minuter vila mellan intervallerna. 10 minuter uppvärmning, 10 minuter nedvarvning.	45–60 min styrka.	MI-pass 45 minuter löpning strax under max på liten stig. 10 minuter uppvärmning, 10 minuter nedvarvning.	MI-pass 1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, cykling eller paddling. Lägg in 5 st halvhårda intervaller 3 minuter med 2 minuter vila i slutet av passet.	LI-pass 1–2 timmar lugn löpning på stig med 15 st spurter på 10 sekunder utspridda över passet.
V.2	HI-pass Testlopp löpning 10 km på elljusspår eller motsvarande. 10 minuter uppvärmning, 10 minuter nedvarvning.	45–60 min styrka.	MI-pass 1 timme lugn löpning med en spurt på 10 sekunder per minut i 20 minuter i mitten av passet.	LI-pass 1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, cykling eller paddling.	MI-pass 1,5 timmar löpning där sista halvtimmen går i ett tempo som är lite snabbare än du tänkt hålla i Ultravasan.
V.3	HI-pass Löpintervaller 5–10 st 3 minuter i kuperad skogsterräng med 2 minuter vila mellan intervallerna. 10 minuter uppvärmning, 10 min nedvarvning.	45–60 min styrka.	LI-pass 40 minuter lugn löpning + 20 minuter spänsträning.	LI-pass 1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, cykling eller paddling.	MI-pass 30–50 km lugn löpning i terräng som påminner om Ultravasan. Första halvan i lugnt tempo, andra halvan i ett tempo som är lite snabbare än du tänkt hålla i Ultravasan.