

Träningsprogram

Förbered dig rätt inför Vasaloppets skidlopp

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.

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.

Detta träningsprogram riktar sig mot Vasaloppets vintervecka och är anpassat för att genomföras under grundträningsperioden sommar–höst, och försäsongen fram emot december–januari. Största fokus är att bygga upp en grund att stå på.

När du kommer in i tävlingsperioder med olika seedningslopp, ska du tänka på att inte träna dig i form. Dra i stället ner på träningsvolymen med kortare pass och håll igång med lätt aktivitet nära inpå loppet.

Några snabba tips:

- Sex dagar före loppet kan du ta någon extra vilodag eller återhämningsdag.
- Tre till fyra dagar före loppet kan du lägga in ett kortare intervallpass och sedan köra lätta återhämningspass i anslutning till loppet.
- Skaffa dig erfarenhet genom att delta i seedningslopp. Lär dig vad du kan träna dagarna före, vilket näringsintag som passar, och hur du bäst lägger upp loppet.

Träningsprogram skidlopp 90 km

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
vecka 1	LI-pass 1,30–1,45 timmar. Cykel, rullskidor, löpning eller skidor.	Styrka 30–45 minuter.	MI-pass stakning i småkuperad terräng. 8 minuter gånger 3 med 3 minuter vila. Uppvärmning 15 min.	LI-pass 2 timmar. Lugnt pass skidor eller rullskidor.	Styrketräning 45–60 minuter. Bål och armar.
vecka 2	Testrace. Välj löpning 6–8 km, rullskidor 10–20 km eller stakmaskin 10–15 minuter. Uppvärmning 15–20 minuter med 1 gånger 4–5 minuter MI-intervall.	Styrka 30–45 minuter.	HI-pass löpning med stavar eller löpning. 3 minuter gånger 5 med 3 minuter vila. Avsluta med 70 sekunder max följt av 20 sek aktiv vila i 10 min. Uppvärmning 15 minuter med 1 gånger 4 minuter MI-intervall.	LI-pass 1,15–1,5 timmar skidor. Väldigt lugnt i lättare terräng.	MI-pass i övre puls zonen i kuperad terräng. Rullskidor, löpning eller skidor. 5–7 minuter gånger 4–5 med 1–2 minuter vila. Avsluta varje intervall med 45 sekunders fartökning mot maxbelastning. Staka så mycket som möjligt. Uppvärmning 15 minuter.
vecka 3	LI-pass 1,30–2 timmar. Lugnt pass i lättare terräng.	Styrka 30–45 minuter.	MI-pass skidor eller rullskidor i kuperad terräng. 10 minuter gånger 3–4 med 3 minuter vila. Uppvärmning 15 min. Alternativ: stakmaskin eller löpning med stavar.	LI-pass 2,5–3 timmar. Skidor, rullskidor eller löpning. Gärna utan stavar 45 minuter. Det är viktigt att det går lugnt!	LI-pass 1,5 timmar skidor. Avsluta med 4 minuter gånger 4 HI-intervaller de sista 30 minuterna. Stakning eller diagonalt i kuperad terräng.