

# Träningsprogram

Förbered dig rätt inför Vasaloppets cykellopp

## 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 bålén, 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 genomföra Cykelvasan 90 eller Cykelvasan Öppet Spår, må bra och utvecklas handlar det främst om att cykla 2–4 gånger per vecka. Att cykla till eller från jobbet kan vara en del i träningen – eller en bonus. Ska du cykla 90 kilometer handlar det relativt sett om att köra lite längre träningspass. För att prestera bättre tider behöver man lägga in fart- och intervallträning. Under vinterhalvåret räcker det att underhålla eller bygga upp konditionen med andra allsidiga aktiviteter, som exempelvis längdskidåkning under snöperioden. Under våren gäller det att successivt komma igång och öka mängden cykelträning.

Träningsprogrammet med cykler på tre veckor är mest relevant för tiden april till augusti, men kan följas när som helst på året. Inled sommaren och cykelsäsongen med lite kortare pass än de som rekommenderas i programmen och välj även LI-pass istället för HI-pass. Efter första treveckorscykeln kan du övergå till HI-pass och under sommaren även öka på längden successivt på ett av LI-passen. Under kortare perioder på långpassen i till exempel en uppførsbacke eller i slutet av passen, kan det vara bra med en naturlig pulshöjning.

Cykelvasan 90 och Cykelvasan Öppet Spår är relativt lättcyklade, men kräver teknik, styrka och framförallt kondition och uthållighet. Övervägande delen av träningen bör ske på lätt kuperad eller kuperad grusväg och stig.

Att delta i något seedningslopp på mountainbike inför Cykelvasan 90 är kul, lärorikt och ger mycket bra träning. Att bli ”rätt seedad” gör även att du får en trevligare och säkrare tur från Sälen till Mora, då du slipper onödiga omkörningar.

## Träningsprogram för cykellopp 90

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
<b>vecka 1</b>	MI-pass 1,5 timmar MTB, gärna i flack skogsterräng.	LI-pass 1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, löpning, jogging eller paddling.	45 minuter styrka: ben, mage, rygg och armar. Därefter testcykel eller jogg 30 minuter.	MI-pass 1,5 timmar MTB, gärna i flack skogsterräng.	LI-pass 3 timmar MTB.
<b>vecka 2</b>	MI-pass 3 × 15 minuter. 10 minuter lugn åkning före, mellan och efter. Välj ett lätt kuperat spår, typ elljusspår.	LI-pass 1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, löpning, jogging eller paddling.	45 minuter styrka: ben, mage, rygg och armar. Därefter testcykel eller jogg 30 minuter.	MI-pass 1 timme MTB, gärna på grusväg.	LI-pass 2 timmar MTB.
<b>vecka 3</b>	MI/HI-pass 1 timme MTB. Välj kuperad terräng för att köra naturlig intervall/fartlek. 15 min uppvärmning. 15 min nervarvning. Alternativ: ett spinningpass.	LI-pass 1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, löpning, jogging eller paddling.	45 minuter styrka: ben, mage, rygg och armar. Därefter testcykel eller jogg 30 minuter.	MI-pass 1 timme MTB, gärna i kuperad skogsterräng.	LI-pass 2,5 timmar MTB.