

Träningsprogram

Förbered dig rätt inför Vasaloppets cykellopp.

Förklaring till träningsprogrammen

Lågintensiv träning (LI-pass)

Lågintensiv träning är den träningszon som kallas distansträning. Här är syftet att vara ute under en längre tid men på 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 långloppsskidåkare där arbetstiden är 2 timmar eller mer för de snabbaste, så 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 vi kallar tröskelträning/tröskelintervaller. Vi ligger alltså kring vår 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 min), det vill säga det blir tävlingslik träning. Farten på dessa pass kan jämföras med tempot på ett långlopp på 20–90 km.

Högintensiv träning (HI-pass)

Med högintensiv träning menas att man vill jobba på en väldigt hög belastning i intensiteten. Man strävar efter att träna med en hög arbetspuls och gärna komma nära sin maxpuls. Denna träningszon har till syfte att utveckla hjärtats kapacitet, att skapa 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 och upp till 5–6 min.

Teknikträning

Rörelseekonomi och att åka så fort som möjligt men förbruka så lite energi som möjligt kan vara en konst. Sträva efter att lägga in teknikträningen som en naturlig del i träningen för att optimera prestationen som konditionsidrottare. Beroende av nivå så kan många gånger en stor del av utvecklingspotentialen ligga inom detta område. Att köra utan stavar, variera frekvensen på tramptagen (kadensen), samt att köra så kallade löpskolningsövningar (drills) är exempel på bra sätt att på egen hand träna balans, koordination och kroppskontroll.

Styrketräning

Att styrketräna innebär inte att man måste vara på ett gym och lyfta vikter. För att lyfta tunga vikter krävs rätt teknik samt för att undvika skador. Som konditionsidrottare på långa distanser är inte den avgörande faktorn att träna styrka på gymmet utan styrkan 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 sit-ups, statiska övningar som "plankan", dips, utfallssteg etc.

Test och träningsrace

Genom att köra ett träningsrace kan du på ett enkelt sätt få en avstämning och en känsla för hur du utvecklas av den träning du genomför. 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 köra på.

Cykel

Träningsprogram Cykelvasan 30, Cykelvasan 45 och Cykelvasan 90

För att genomföra Cykelvasan, må bra och utvecklas handlar det främst om att cykla 2–4 gånger/vecka, varav att cykla till/från jobbet kan vara en del i träningen. Eller en bonus. För att genomföra Cykelvasan 90 handlar det relativt sett om att köra lite längre träningspass, eftersom tävlingstiden är betydligt längre. För att prestera bättre resultat/tider behöver man lägga in fart/intervallträning. Under vinterhalvåret räcker det med att underhålla/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 uppförbacke/i slutet av passen, kan det vara bra med en naturlig pulshöjning.

Eftersom Cykelvasan 30 tekniskt sett är lättcyklad, så bedrivs cykelträningen med fördel på grusvägar och lättcyklade stigar. Cykling och motionslopp på landsväg är också bra träning. Cykelvasan 90 är även den relativt sett lättcyklad, men kräver lite mer av teknik, styrka och framförallt kondition/uthållighet. Övervägande delen av träning på lätt kuperad/kuperad grusväg/stig rekommenderas. Att delta i något seedningslopp på mountainbike inför Cykelvasan 90 är kul, lärorikt och ger mycket bra träning, även om cykelterrängen ofta bitvis är mer avancerad. Att bli ”rätt seedad” gör även att du får en trevligare och säkrare tur från Sälen till Mora, då du slipper onödiga omkörningar.

Oavsett om det gäller skidor, cykel eller löpning, så rekommenderar vi att delta i ett Vasaläger, för att få en kick och utveckla din teknik/träning.



Träningsprogram för Cykelvasan 90

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
v.1	1,5 timmar MTB (MI-pass), gärna i flack skogsterräng.	1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, löpning/jogging eller paddling. (LI-pass).	45 min styrka: ben, mage, rygg, arm + testcykel/jogg 30 min.	1,5 timmar MTB (MI-pass), gärna i flack skogsterräng.	3 timmar MTB (LI-pass).
v.2	3 ×15 min (MI-pass) med 10 min lugn åkning före, mellan och efter. Välj ett lätt kuperat spår typ ett elljusspår.	1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, löpning/jogging eller paddling. (LI-pass).	45 min styrka: ben, mage, rygg, arm + testcykel/jogg 30 min.	1 timme MTB (MI-pass), gärna på grusväg.	2 timmar MTB (LI-pass).
v.3	1 timme MTB (MI/HI-pass). Välj kuperad terräng för att köra naturlig intervall/fartlek. 15 min före som uppv + 15 min efter för att varva ner. Alternativ: ett spinningpass.	1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, löpning/jogging eller paddling. (LI-pass).	45 min styrka: ben, mage, rygg, arm + testcykel/jogg 30 min.	1 timme MTB (MI-pass), gärna i kuperad skogsterräng.	2,5 timmar MTB (LI-pass).

Träningsprogram för Cykelvasan 30 och Cykelvasan 45

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
v.1	1 timme MTB (MI-pass), gärna i flack skogsterräng.	30 min styrka: ben, mage, rygg, arm + testcykel/jogg 30 min.	1,5–2 timmar MTB (LI-pass). Lätt terräng typ grusväg.
v.2	3 ×15 min (MI-pass) med 10 min lugn åkning före, mellan och efter. Välj ett lätt kuperat spår typ ett elljusspår.	30 min styrka: ben, mage, rygg, arm + testcykel/jogg 30 min.	1,5 timme MTB (LI-pass). Lätt terräng typ skogsstig.
v.3	45 min MTB (MI/HI-pass). Välj kuperad terräng för att köra naturlig intervall/fartlek. 15 min före som uppvärmning + 15 min efter för att varva ner. Alternativ: ett spinningpass.	30 min styrka: ben, mage, rygg, arm + testcykel/jogg 30 min.	1,5–2 timmar MTB (LI-pass). Lätt terräng typ grusväg.