

Träningsprogram

Förbered dig rätt inför Vasaloppets löplopp.



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.



VASALOPPET

Löpning

Träningsprogram Ultravasan 45 och Ultravasan 90

För att lyckas Ultravasan handlar det relativt sett om lite längre träningspass, eftersom tävlingstiden är lång. Under vinterhalvåret räcker det med att underhålla löpningen med något pass per vecka, för att istället träna längdskidåkning eller annan aktivitet övrig tid. Men 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 på året. Tänk på att aldrig kraftigt öka din löpträning, då det höjer skaderisken. Skillnaden med att träna inför Ultravasan jämfört med exempelvis ett stadslopp på 10 km är att Ultravasan 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. Istället 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.

Nyckelpasset oavsett om du satsar på Ultravasan 45 eller Ultravasan 90 är långpasset, på halva till två tredjedelar av tävlingsdistansen. Låt gärna det passet gå fort på slutet, så du vänjer 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	Löpinthintervaller 2–4 st 10 min i kuperad skogsterräng med 2 min vila mellan intervallerna. 10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning. (MI-pass).	45–60 min styrka.	45 min löpning strax under max på liten stig. 10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning. (MI-pass).	1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, cykling eller paddling. Lägg in 5 st halvhårda 3 min-intervaller med 2 min vila i slutet av passet. (MI-pass).	1–2 timmar lugn löpning på stig med 15 st spurter på 10 sekunder utspridda över passet. (LI-pass).
V.2	Testlopp löpning 10 km på elljusspår eller motsvarande. 10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning. (HI-pass).	45–60 min styrka.	1 timme lugn löpning med en spurt på 10 sekunder per minut i 20 minuter i mitten av passet. (MI-pass).	1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, cykling eller paddling. (LI-pass).	1,5 timme löpning där sista halvtimmen går i ett tempo som är lite snabbare än du tänkt hålla i Ultravasan. (MI-pass).
V.3	Löpinthintervaller 5–10 st 3 min i kuperad skogsterräng med 2 min vila mellan intervallerna. 10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning. (HI-pass).	45–60 min styrka.	40 min lugn löpning + 20 min spänsträning. (LI-pass).	1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, cykling eller paddling. (LI-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. (MI-pass).

Träningsprogram för Ultravasan 45

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
V.1	Löpinthintervaller 2–3 st 10 min i kuperad skogsterräng med 2 min vila mellan intervallerna. 10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning. (MI-pass).	30 min lugn löpning i valfri terräng + 30 min styrka med egna kroppen som motstånd. (LI-pass).	1–1,5 timme lugn löpning i kuperad skogsterräng. (LI-pass).
V.2	Testlopp löpning 5 km på elljusspår eller motsvarande. 10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning. (HI-pass).	30 min lugn löpning + 20 min spänsträning. (LI-pass).	1–3 timmar alternativ träning, exempelvis längdskidåkning, rullskidåkning, cykling eller paddling. Lägg in 5 st halvhårda 3 min-intervaller med 2 min vila i slutet av passet. (MI-pass).
V.3	Löpinthintervaller 5–10 st 3 min i kuperad skogsterräng med 2 min vila mellan intervallerna. 10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning. (HI-pass).	30 min lugn löpning i valfri terräng + 30 min styrka med egna kroppen som motstånd. (LI-pass).	20–30 km 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. (MI-pass).