

Träningsprogram

Förbered dig rätt inför Vasaloppets skidlopp.

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.



Skidor

Träningsprogram Kortvasan/Tjejvasan/Halvvasan och Öppet Spår/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 en stress i vardagen. Träningen är inte alltid roligt men kan ibland vara nödvändigt för att nå sina långsiktiga mål. Därför är det viktigt att man sätter upp ett tydligt syfte med sin träning och ställer sig några frågor.

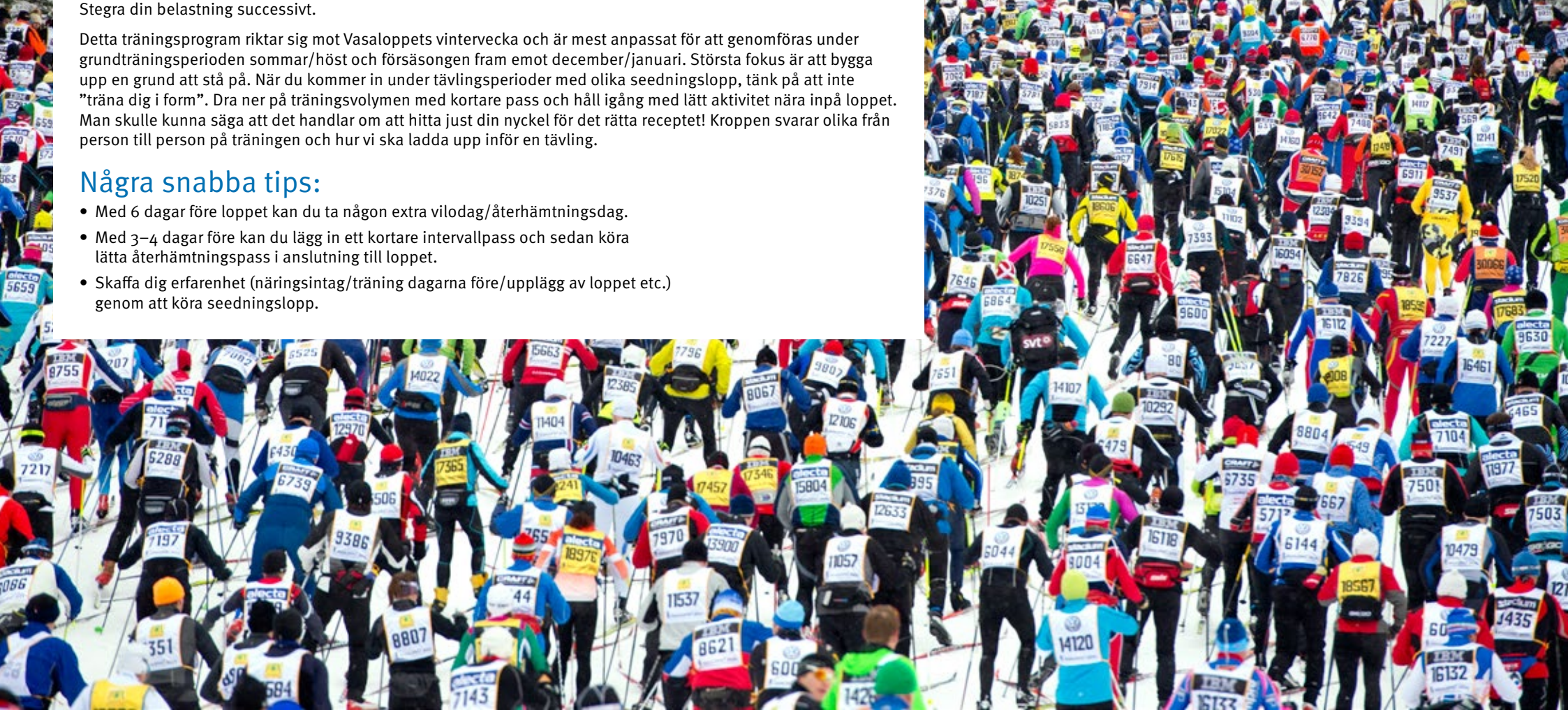
- Vad har jag för förutsättningar?
- Vad vill jag uppnå med min motion eller träning?
- Är detta realistiskt men ändå en utmaning?

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

Detta träningsprogram riktar sig mot Vasaloppets vintervecka och är mest 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 under tävlingsperioder med olika seedningslopp, tänk på att inte "träna dig i form". Dra ner på träningsvolymen med kortare pass och håll igång med lätt aktivitet nära inpå loppet. Man skulle kunna säga att det handlar om att hitta just din nyckel för det rätta receptet! Kroppen svarar olika från person till person på träningen och hur vi ska ladda upp inför en tävling.

Några snabba tips:

- Med 6 dagar före loppet kan du ta någon extra vilodag/återhämtningsdag.
- Med 3–4 dagar före kan du lägga in ett kortare intervallpass och sedan köra lätta återhämtningspass i anslutning till loppet.
- Skaffa dig erfarenhet (närlingsintag/träning dagarna före/upplägg av loppet etc.) genom att köra seedningslopp.



Träningsprogram Öppet Spår/Vasaloppet

	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
v.1	LI-pass 1,30–1,45 tim cykel/ rullskidor/löpning/skidor.	Styrka 30–45 min.	MI-pass stakning 8 min×3 st med 3 min vila. Kör i småkuperad terräng. Uppvärmning 15 min.	LI-pass 2 tim. Lugnt pass skidor/rullskidor.	Styrketräning 45–60 min bål & armar.
v.2	Testrace löpning 6–8 km/ rullskidor 10–20 km/stakmaskin 10–15 in. Uppvärmning 15–20 min med 1×4–5 min MI-intervall.	Styrka 30–45 min.	HI-pass löpning med stavar/ löpning . 3 min×5 st, 3 min vila eller på nervägen. Avsluta med 70 sek max/20 sek aktiv vila i 10 min. Uppvärmning 15 min med 1×4 min MI-intervall.	LI-pass 1,15–1,5 tim skidor. Väldigt Lugnt i lättare terräng.	MI-pass i övre pulszone. Rullskidor/löpning/skidor i kuperad terräng. 5–7 min×4–5 st med 1–2 min vila. Avsluta varje intervall med 45 sekunders fartökning mot maxbelastning. Kör gärna stakning så mycket som möjligt. Uppvärmning 15 min.
v.3	LI-pass 1,30–2 tim. Lugnt pass i lättare terräng.	Styrka 30–45 min.	MI-pass skidor/rullskidor 10 min×3–4 st ned 3 min vila i kuperad terräng. Uppvärmning 15 min. Alternativ stakmaskin/ löpning med stavar.	LI-pass skidor/rullskidor/löpning 2,5–3 tim. Kör gärna utan stavar 45 min. Viktigt att det går lugnt!	LI-pass 1,5 tim skidor. Avsluta under sista 30 min med 4 min×4 st HI-intervaller. Stakning eller diagonalt i kuperad terräng.

Träningsprogram Kortvasan/Tjejvasan/Halvvasan

	Dag 1	Dag 2	Dag 3
v.1	LI-pass 1,15–1,30 tim cykel/ rullskidor/rask promenad/ löpning/skidor.	Styrketräning 30 min med kroppens vikt, bål & armar. Kör sedan LI-pass stakning 30–60 min innehållande 4 min×4 st MI-intervaller med 1–2 min vila mellan varje intervall (stakmaskin/skidor/rullskidor).	LI-pass stakmaskin/rullskidor/ löpning med stavar 1,5–2 tim. Väldigt lugnt, träna i lättare terräng för att hålla nere pulsen.
v.2	Styrka 20–30 min med kroppens vikt, bål & armar. Kör sedan LI-pass stakning 30–45 min.	HI-pass löpning/stavgång i backe. 3 min×6–7 st med 3 min vila eller på nervägen. Uppvärm- ning 15–20 min med en tröskelin- tervall (MI-fart) 1×4 min.	LI-pass 1,30 tim rullskidor/skidor. Lägg fokus på teknik, utan stavar 30 min. Alternativ träning: stakmaskin/löpning.
v.3	Testrace löpning eller stakma- skin/rullskidor/längdskidor 5 km. Uppvärmning 15–20 min med 1×4 min MI-intervall.	MI-pass rullskidor/längdskidor i kuperad terräng. 8–10 min×3–4 st med 2–3 min vila. Uppvärm- ning 15 min. Alternativ träning: stakmaskin/löpning/löpning med stavar	LI-pass 1,5–3 tim väldigt lugnt. Skidor/rullskidor/löpning.

**UNDER HÖST OCH VINTER,
KÖR SÅ GRENSPECIFIKT SOM MÖJLIGT!**

