FÖRKLARING TILL TRÄNINGSPROGRAMMEN

På sidorna som följer kommer du att se tre olika träningsprogram. För alla nivåerna presenteras fyra olika typveckor, en för varje årstid. Programmen visar alltså hur en typisk träningsvecka kan se ut för den aktuella tiden på året. För en del av dagarna finns det alternativa pass, vilket betyder att du vissa veckor kan köra det ena passet, vissa veckor det andra.

Det är många testlopp, alltså träningstävlingar, inritade på schemat. Testtävlingar är som beskrivet tidigare ett bra sätt att stämma av formen, särskilt i löpning och på stakmaskin, eftersom de yttre faktorerna då har mindre betydelse jämfört med skidåkning och rullskidåkning. Det räcker dock att du kör respektive testlopp en gång i månaden, resten av veckorna kan du köra det alternativa passet. Plustecknen (+) i träningsschemat – som till exempel ”30 min överkroppsstyrka + 1,5 tim stakning med stegrande fart, fullt ös sista 20 min.” – betyder att passen ska genomföras direkt efter varandra.

I det nämnda fallet är syftet att trötta ut överkroppen genom styrketräning innan själva skidpasset, för att på så sätt simulera andra halvan av ett långlopp, då stakmusklerna oftast är trötta.

TIPS!
Tävling är bästa träning!

Träningsprogrammen kan verka lite svåra att förstå vid en första anblick, bläddra i så fall tillbaka till sidorna som handlar om konditionsträning, barmarksträning och styrka. Om du vill träna mer än vad som står i respektive schema kan du lägga till ett eller ett par av de alternativa passen varje vecka, eller förlänga distanspassen och utöka antalet intervaller.

Planera gärna in något eller några långlopp innan ditt huvudlopp. Det ger bra träning och eventuellt kan du förbättra din startposition. Åker du inga lopp på helgerna kan det vara en god idé att simulera ett lopp ibland, så att du vallar, laddar upp och klär dig som om det vore ett lopp. Sätt på en gammal nummerlapp för att öka tävlingskänslan!

Oavsett program så kommer du kanske tycka att det är relativt mycket högintensiv träning. Men så länge man har tränat regelbundet 1–2 gånger i veckan i ett par månader så är i princip alla redo för att lägga en ganska stor del av träningen med hög puls, även de vars mål ”bara” är att fullfölja ett lopp på tre mil. När den totala träningstiden understiger tio timmar per vecka är det bästa sättet att nå framsteg att köra ganska hårt på de flesta pass. Det kan kännas ovant i början, men det är rolig träning och det kommer att hjälpa dig på vintern!

Träna aldrig om du är sjuk. Vänta tills du blir helt frisk och inled då försiktigt med 30 minuter lugn löpning första symptomfria dagen. Fortsätt sedan med träningsprogrammet där du slutade. Om du har varit sjuk i mer än fem dagar i sträck bör du börja med två dagar med mycket lätt träning. Blir du skadad så försök hitta alternativa träningsformer, men sträva efter att göra liknande pass som står i träningsschemat.

För dig som satsar på långlopp är det svårt att träna för mycket stakning.

Foto: Magnus Osth

Erik minns!

Jag hade hållit upp med skidor på tävlingsnivå i 3–4 år och skulle satsa på att åka långlopp inför säsongen 2011. Konditionen hade jag bevarat genom löpning och cykling, men överkroppsstyrkan var nästintill obefintligt. Successivt lade jag in mer och mer stakning på tröghjul, styrketräning och stakmaskinsintervaller.

För att verkligen chocka stakmusklerna lade jag då och då in träningsdagar som jag döpte till Staffan Larsson-dagar, efter Moraåkaren som stakade sig igenom hela Vasaloppet (och ledde länge) redan 1994. En Staffan Larsson-dag kan genomföras på skidor eller rullskidor och innehåller följande.

Pass 1: 2 timmar stakning med korta intervaller andra halvan av passet:

Pass 2: 30 min överkroppstyrka + 1–1,5 timme stakning eller stakmaskin i högt tempo.

Dagen efter brukar man inte vara så sugen på att staka.

TRÄNINGSPROGRAM FÖR **NYBÖRJAREN** (CA 3 TIM/V.)

Målsättning: Att må bra av att träna skidåkning och att eventuellt genomföra ett lopp i Vasaloppsveckan.

Detta träningsprogram är gjort för dig som aldrig tidigare har åkt skidor och vill testa på sporten som motionsform, helt enkelt för att må bra. Du kanske har anmält dig till TjejVasan, HalvVasan eller något lokalt lopp och har som ambition att komma i mål. Nybörjarprogrammet är anpassat för dig som inte åker rullskidor, eftersom många som nyligen börjat åka skidor ännu inte börjat rulla fram på vägarna. Har du ändå utrustningen kan du byta ut 1–2 pass i veckan under barmarkssäsongen till motsvarande pass på rullskidor.

Du undrar kanske precis som många andra hur många mil man måste åka för att klara till exempel Vasaloppet eller TjejVasan. Det beror på många faktorer och svaret är ungefär mellan 0 och 50 mil. Det viktigaste är att du håller uppe kontinuiteten i träningen och under vintern kör ett par lite längre pass på helgerna. Då kommer du att klara det galant!

APRIL–JUNI (ca 2 tim/v.)

Tisdag

GÅNG/LÖPNING: Växelvis gång och lugn löpning.
Planerad tid: 45 min

Torsdag

STYRKA: Styrketräning.
Planerad tid: 30 min

Lördag eller söndag

SPINNING: Ett spinningpass på gymmet.
Planerad tid: 45–60 min

ALTERNATIV: 1 tim cykling med fullt ös i alla uppförsbackar.

JULI–SEPTEMBER (ca 2 tim/v.)

Tisdag

STAKMASKIN: 30 min stakmaskin med 10 min fullt ös i mitten.
Planerad tid: 30 min

Torsdag

STYRKA: Styrketräning.
Planerad tid: 30 min

ALTERNATIV: Skidgångsintervaller 4x3 min, vila mellan intervallerna genom att gå ner. 10 min uppvärmning, 10 min nedvärmning.

Lördag eller söndag

LÖPNING: Lugn löpning med stavar i kuperad terräng.
Planerad tid: 1,5 tim

OKTOBER–DECEMBER (ca 3 tim/v.)

Tisdag

STAKMASKIN: Stakmaskinsintervaller 6x500 m med 1 min vila. 5 min uppvärmning och 5 min nedvarvning.
Planerad tid: 45 min

Torsdag

STYRKA: Styrketräning.
Planerad tid: 30 min

ALTERNATIV: Skidgångsintervaller 6x3 min, vila mellan intervallerna genom att gå ner. 10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning.

Lördag eller söndag

LÖPNING: Lugn löpning med stavar i kuperad terräng.
Planerad tid: 1,5 tim

JANUARI–MARS (ca 4 tim/v.)

Tisdag

SKIDOR: Skidor intervaller 6x2 min, 2 min vila. 10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 45 min

ALTERNATIV: Skidor intervaller 4x5 min, 2 min vila. 10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning

Torsdag

SKIDOR: Lugn skidåkning med 10 st 15 s-spurter inlagda i passet.
Planerad tid: 1,5 tim

ALTERNATIV: 20 min löpning + 30 min styrka.

Lördag eller söndag

SKIDOR: Långlopp!
Planerad tid: Minst 2 tim

ALTERNATIV: 1,5 tim i långloppsfart med så mycket stakning det bara går.

VASALOPPSVECKAN

Tisdag

SKIDOR: Skidor intervaller 3*3 min, 2 min vila. Inte helt max.
10 min uppvärmning och 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 35 min

Torsdag

SKIDOR: Lugn skidåkning med 10 st 15 s-spurter inlagda i passet.
Planerad tid: 30 min

Lördag eller söndag

SKIDOR: Ditt lopp. Lycka till!

TRÄNINGSPROGRAM FÖR **MOTIONÄREN** (CA 5 TIM/V.)

Målsättning: Att förbättra sig i långloppen.

Har du redan åkt skidor i några år och vill effektivisera din träning, för att åka ifrån dina kompisar eller kommare snabbare till Mora, är det här programmet för dig. Är du van vid att träna 5 timmar i veckan så kommer det här programmet förhoppningsvis att förbättra ditt flås och öka din styrka i stakåkningen.

APRIL–JUNI (ca 4 tim/v.)

Tisdag

LÖPNING + STYRKA: 45 min löpning i stegrande fart, fullt ös sista 10 min. 20 min styrka efteråt.
Planerad tid: 65 min

Torsdag

LÖPNING: Testlopp terränglöpning 5 km. 15 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 45 min

ALTERNATIV: Intervaller på stationär cykel. 20 st 70 s hårt/20 s lugnt. Totalt 45 min inklusive 10 min uppvärmning och 5 min nedvarvning.

Lördag

RULLSKIDOR: Lugnt tempo på rullskidor.
Planerad tid: 1 tim

ALTERNATIV: 1–2 tim lugn kajakpaddling.

Söndag

CYKEL: Lugn landsvägscykling med fullt ös sista 30 min.
Planerad tid: 1,5 tim

ALTERNATIV: 1 tim MTB med fullt ös i alla uppförsbackar.

JULI–SEPTEMBER (ca 5 tim/v.)

Tisdag

RULLSKIDOR + STYRKA: 1 tim rullskidor i stegrande fart, fullt ös sista 15 min. Inled passet lugnt med 10 min utan stavar. 30 min styrka efteråt.
Planerad tid: 1,5 tim

ALTERNATIV: Stakmaskin test 5000 m. 5 min uppvärmning, 15 min nedvarvning.

Torsdag

LÖPNING: Testlopp terränglöpning 5 km. 15 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 50 min

ALTERNATIV: Skidgångsintervaller 8x3 min, vila mellan intervallerna genom att jogga mycket lugnt ner. Därefter 10x15 s sprättande skidgång, 1 min vila. 10 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.

Lördag

CYKEL: Lugn mountainbikecykling med en 2 min-intervall var 10:e minut.
Planerad tid: 1 tim

ALTERNATIV: Intervaller på stationär cykel. 20 st 70 s hårt/20 s lugnt. Totalt 45 min inklusive 10 min uppvärmning och 5 min nedvarvning.

Söndag

RULLSKIDOR: Lugn rullskidåkning med enbart stakning sista timmen.
Planerad tid: 2 tim

OKTOBER–DECEMBER (ca 6 tim/v.)

Tisdag

RULLSKIDOR: 20 min vanligt, 10 min diagonalstakning (smirrestakning), 20 min vanligt, 10 min diagonalstakning, 30 min enbart stakning. Allting i långloppsfart.
Planerad tid: 1,5 tim

ALTERNATIV: Stakmaskin test 5000 m. 5 min uppvärmning, 15 min nedvarvning.

Torsdag

LÖPNING: Testlopp terränglöpning 5 km. 15 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 50 min

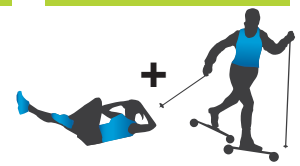
ALTERNATIV: Elghufsintervaller 6x4 min, vila mellan intervallerna genom att jogga mycket lugnt ner. Därefter 10x15 s sprättande skidgång, 1 min vila. 10 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.

Lördag

LÖPNING: Lugnt tempo.
Planerad tid: 1,5 tim

ALTERNATIV: 1,5 tim lugn mountainbikecykling.

Söndag



STYRKA +RULLSKIDOR: 30 min överkroppstyrka + 1,5 tim stakning med 5 st 2 min-intervaller uppför med 2 min vila som genomförs andra halvan av passet.
Planerad tid: 2 tim

ALTERNATIV: Stakmaskin 5000 m två gånger med 3 min vila emellan. Sikta på en tid på 45 s över personbästa per intervall.

JANUARI–MARS (ca 5 tim/v.)

Tisdag

SKIDOR: Skidor intervaller 8x2 min, 2 min vila. 10 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 50 min

ALTERNATIV: Skidor intervaller 4x5 min, 2 min vila. 10 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.

Torsdag

SKIDOR: Skidåkning i långloppstempo med 10 st 15 s-spurter inlagda i passet. Kortare pass med samma intensitet om tävling på helgen.
Planerad tid: 1 tim

Lördag

SKIDOR: Om tävling dagen efter: 45 min lugn skidåkning med 3 st 2 min-intervaller med 1 min vila i långloppsfart.
Om inte tävling dagen efter: 45 min halvhård stakning + 20 min lugn löpning.
Planerad tid: 45–65 min

Söndag

SKIDOR: Långlopp!
Planerad tid: Minst 2 tim

ALTERNATIV: 30 min överkroppsstyrka + 1,5 tim stakning med stegrande fart, fullt ös sista 20 min.

VASALOPPSVECKAN

Tisdag

SKIDOR: Skidor intervaller 3x5 min, 2 min vila. Inte helt max. 10 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 40 min

Torsdag

SKIDOR: Lugn skidåkning med 10 st 15 s-spurter inlagda i passet.
Planerad tid: 30 min

Lördag

SKIDOR: Lugn skidåkning i Vasaloppsspåret med 3 st 2 min-intervaller med 1 min vila i långloppsfart.
Planerad tid: 30 min

Söndag

SKIDOR: Vasaloppet. Lycka till!

TRÄNINGSPROGRAM FÖR **ELITMOTIONÄREN** (CA 8 TIM/V.)

Målsättning: Topp 500 i Vasaloppet.

Definitionen på en elitmotionär är inte glasklar. Kanske en person som satsar stenhårt på sin idrott men ändå har familj, hus och jobbar heltid? Eller alla i Vasaloppet som står i startled 1, 2 och 3? Det här träningsprogrammet vänder sig till elitmotionärer med höga mål: topp 500 i Vasaloppet.

Topp 500 är de som står i elitledet och led 1. Programmet fungerar naturligtvis även för både dig som både siktar lite lägre eller lite högre. Träningsvolymen motsvarar ungefär 400 timmar per år. Ska du ta dig in i topp hundra i Vasaloppet bör du nog öka den dosen något.

Din träningsbakgrund är dock naturligtvis helt avgörande. Exempelvis kommer en avdankad elitåkare längre på en given mängd träning jämfört med en total nybörjare, eftersom som hon eller han en gång haft både mycket god kondition och effektiv teknik. Detta brukar gå att underhålla någorlunda bra med relativt lite träning.

APRIL–JUNI (ca 7 tim/v.)

Tisdag

LÖPNING + STYRKA:
1 tim löpning i stegrande fart, fullt ös sista 15 min. 30 min styrka efteråt.
Planerad tid: 1,5 tim

Onsdag

STAKMASKIN:
Stakmaskin test 5000 m. 5 min uppvärmning, 15 min nedvarvning.
Planerad tid: 45 min

ALTERNATIV: Samma pass på roddmaskin.

Torsdag

LÖPNING: Testlopp terränglöpning 5 km. 15 min uppvärmning 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 45 min

Lördag

RULLSKIDOR:
Lugnt tempo på rullskidor.
Planerad tid: 2 tim

ALTERNATIV: 2-4 tim lugn kajakpaddling.

Söndag

CYKEL: 2 tim lugn landsvägscykling med fullt ös sista 30 min.
Planerad tid: 2 tim

ALTERNATIV: 1,5 tim mountainbike med fullt ös i alla uppförsbackar.

JULI–SEPTEMBER (ca 8 tim/v.)

Tisdag

RULLSKIDOR:
1,5 tim rullskidor i stegrande fart, fullt ös sista 15 min. Inled passet lugnt med 15 min utan stavar. 30 min styrka efteråt.
Planerad tid: 2 tim

Onsdag

STAKMASKIN:
test 5000 m. 5 min uppvärmning, 15 min nedvarvning.
Planerad tid: 40 min

ALTERNATIV: Stakmaskinsintervaller 5x1000 m med 1 min vila. 5 min uppvärmning, 15 min nedvarvning. 10 st 15 s-spurter på nedvarvningen.

Torsdag

LÖPNING: Testlopp terränglöpning 5 km. 15 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 45 min

ALTERNATIV: Skidgångsintervaller 10x3 min, vila mellan intervallerna genom att jogga mycket lugnt ner. Därefter 10x15 s sprättande skidgång, 1 min vila. 10 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.

Lördag

CYKEL: 1,5 tim mountainbike med en 2 min-intervall var 10:e minut.
Planerad tid: 1,5 tim

ALTERNATIV: Intervaller på stationär cykel. 20 st 70 s hårt/20 s lugnt. Totalt 45 min inklusive 10 min uppvärmning och 5 min nedvarvning.

Söndag

RULLSKIDOR:
Lugn rullskidåkning med enbart stakning sista timmen.
Planerad tid: 3 tim

OKTOBER–DECEMBER (ca 9 tim/v.)

Tisdag

RULLSKIDOR:
20 min vanligt, 10 min diagonalstakning (smirrestakning), 20 min vanligt, 10 min diagonalstakning, 60 min enbart stakning. Allting i långloppsfart.
Planerad tid: 2 tim

Onsdag

STAKMASKIN:
Stakmaskin test 5000 m. 5 min uppvärmning, 15 min nedvarvning.
Planerad tid: 45 min

ALTERNATIV: Stakmaskin 5000 m två gånger med 3 min vila emellan. Sikta på en tid på 45 s över personbästa per intervall.

Torsdag

LÖPNING: Testlopp terränglöpning 5 km. 15 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 45 min

ALTERNATIV: Elghufsintervaller 6x4 min, vila mellan intervallerna genom att jogga mycket lugnt ner. Därefter 10x15 s sprättande skidgång, 1 min vila. 10 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.

Lördag

LÖPNING: Lugnt tempo.
Planerad tid: 2 tim

ALTERNATIV: 2 tim lugn mountainbikecykling.

Söndag

RULLSKIDOR:
Staffan Larsson-dag
Pass 1: 2 tim stakning med 10 st 2 min-intervaller uppför med 2 min vila som genomförs andra halvan av passet.
Pass 2: 30 min överkroppsstyrka + Stakmaskin 1 tim på mostånd 10 i 15 s långsammare min/500 m-fart jämfört med personbästa på 5000 m.
Planerad tid: 3,5 tim

JANUARI–MARS (ca 8 tim/v.)

Tisdag

SKIDOR: Lugn skidåkning.
Planerad tid: 1 tim

Onsdag

SKIDOR: Skidor intervaller 10x2 min, 2 min vila. 10 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 1 tim

ALTERNATIV: Skidor intervaller 6x5 min, 2 min vila. 10 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.

Torsdag

SKIDOR: Långloppstempo med 10 st 15 s-spurter inlagda i passet. Kortare pass med samma intensitet om tävling på helgen.
Planerad tid: 1–2 tim

Lördag

SKIDOR: Om tävling dagen efter: 45 min lugn skidåkning med 3 st 2 min-intervaller med 1 min vila i långloppsfart.
Om inte tävling dagen efter: 1 h halvhård stakning + 20 min lugn löpning.
Planerad tid: 45–80 min

Söndag

SKIDOR: Långlopp!
Planerad tid: Minst 2 tim

ALTERNATIV:
Staffan Larsson-dag
Pass 1: 2 tim stakning med 10 st 2 min-intervaller uppför med 2 min vila som genomförs andra halvan av passet.
Pass 2: 30 min överkroppsstyrka + 1,5 tim stakning med stegrande fart, fullt ös sista 20 min.

VASALOPPSVECKAN

Tisdag

SKIDOR: Skidor intervaller 5x5 min, 2 min vila. Inte helt max. 10 min uppvärmning, 10 min nedvarvning.
Planerad tid: 55 min

Onsdag

VILA.

Torsdag

SKIDOR: Lugn skidåkning med 10 st 15 s-spurter inlagda i passet.
Planerad tid: 1 tim

Lördag

SKIDOR: 30 min lugn skidåkning i Vasaloppsspåret med 3 st 2 min-intervaller med 1 min vila i långloppsfart.
Planerad tid: 30 min

Söndag

SKIDOR: Vasaloppet. Lycka till!

TRÄNINGSDAGBOK

Att skriva träningsdagbok kan hjälpa många att nå bättre resultat. Du kan titta tillbaka hur du gjort tidigare år när det har gått bra och du ökar chanserna till att hitta receptet för den perfekta formtoppningen. Med en träningsdagbok kan man också analysera varför man stött på eventuella motgångar, som till exempel att man tränat för mycket eller för ensidigt.

Vill man behålla träningen för sig själv kan man skriva i en vanlig kalender eller i Excel på datorn. Att istället skriva träningsdagbok på nätet och dela sin träning med andra är ett bra sätt att inspirera och att låta sig inspireras. Sidor som FunBeat, Runners World och Shapelink erbjuder gratis tjänster där du bland annat kan skriva tid, sträcka, utrustning, intensitet och övriga kommentarer från ditt träningspass.

Du kan också enkelt ta fram statistik på hur du har tränat, till exempel hur många timmars löpträning det blev i juli eller många procent av den totala träningsmängden som var högintensiv senaste året.

För vissa kan en träningsdagbok vara ännu ett stressmoment i vardagen, mer än en inspirationskälla. Känner du så ska du absolut inte skriva träningsdagbok. Det finns även många i världseliten som inte dokumenterar sin träning.

I LOVE SKI: MARIA RYDQVIST

Foto: Erik Wickström

När började du åka skidor?
Som 5-åring. Då åkte jag mest runt huset där hemma, men i sjuårsåldern började jag tycka det var riktigt skoj och då körde jag också mina första tävlingar. Man kan gott säga att det var tack vare min familj och inte minst storebror, idolen, som jag alltid skulle hänga på och gärna ville träna lika mycket som. Jag var en sådan som tyckte mer om att träna än att leka som 10-åring och åkte gärna skidor tills någon drog mig av banan.

Vad är det bästa med skidåkning?
Mycket. Variationen, allsidigheten, livsstilen, gemenskapen, spänningen, adrenalinet, tävlingarna och naturupplevelserna.

Vad är ditt favoritpass?
Backintervaller i olika former i behagligt väder.

Vad är ditt bästa tips till en nybörjare på skidor?
Att sikta på att öva in en bra teknik snarare än att bara nöta mil. Kan man komma en bit på vägen mot bra teknik blir allt så mycket roligare. Ta hjälp och fråga andra som är insatta.

Hur är det att vara skidåkare på landslagsnivå och samtidigt vara småbarnsförälder?
Tufft, men otroligt härligt. Helt klart är det två saker som ger varandra stort komplement och kan motivera en att hålla på med idrotten betydligt längre. Jag tycker det är en fantastisk möjlighet, samtidigt som jag också tycker det är självklart att man ska kunna vara både elitidrottare och förälder.

Man måste vara beredd på att idrotten inte blir som förut, framförallt återhämtningen blir inte den samma. Man får försöka strukturera vardagen så man kan planera in vilan. Men det är också häftigt när man upptäcker att allt inte heller måste göras som man själv alltid trott.

Tiden är ständigt en bristvara så det är viktigt att hitta smidiga sätt att lösa saker på. Kanske kräver det ännu mer beslutsamhet än innan eftersom det blir avgörande hur man prioriterar för att allt ska fungera.

Namn: Maria Rydqvist
Ålder: 30
Familj: Sambo Bengt Leandersson, barnen Wilda 3 år och Charlize 6 månader
Yrke: Längdskidåkare samt egenföretagare inom skidåkning och hälsa.
Meriter: 6:a på VM i Oslo 2011, 15 km skiathlon. Tre individuella SM-guld, några pallplaceringar från världscupstafetter.