

# SKIPS VasaloppssGUIDE

Vill du få ut mesta möjliga av tiden du lägger ned på träning? Då har du kommit rätt! Här följer tips, råd och ett träningsupplägg.

Trevlig läsning och träning önskar vi på Skip!

## Viktiga saker att tänka på i samband med träning

### Helheten avgör

Vi befinner oss alla i olika livssituationer, elitidrottare har en, vanliga motionärer en helt annan. Vårt sociala liv är grunden vi står på och när vi har balans i det så går det bra. När balansen rubbas så är det lätt att "problem" dyker upp. Träning är nyttigt och alla borde träna, helt klart! Men blir det för mycket träning i kombination med för mycket "annat" för lite sömn, vila, för dålig mat så kan det gå åt helt fel håll! De som hittar balansen är de som får framgång.

### Kontinuitet och progression

Kondition tar tid att bygga upp och för att lyckas så gäller det att träna kontinuerligt under längre tid. Undvik perioder utan träning liksom perioder med "tokträning". Det första gör att vi försämrar oss och får starta om på nytt igen. Tokträningen kan lätt innebära skador. Öka träningsvolymen



och intensiteten progressivt. Då hänger kroppens alla delar med!

### Planera din träning

Arbeta gärna med en årsplan som du sedan delar upp i månadsplan och veckoplan. Under olika delar av året har du sannolikt olika fokus. Att varje söndag planera kommande veckas träning exakt gör att du får bra koll på hur veckan ser ut. Genom att planera din träning blir den lättare genomförd och med rätt innehåll. Plan the work and work the plan! Det är träningen du gör som ger resultat!



## Träna med intension

När du exempelvis tränar och besöker ett gym så ser du många som surfar mer på mobilen än verkligen träna. Ska du satsa måste du vara i nuet och ha fullt fokus på att det pass du genomför ska bli så bra så möjligt. Var förberedd till passen och var fokuserad under passet så får du ut mest effekt!

## Träna inte när du är sjuk

Detta är det nog det som förvånar allra mest och som skiljer elit mot motionärer. En elitåkare tränar aldrig när hen är sjuk. Då är det vila som gäller! När du är sjuk jobbar kroppen för fullt med den åkomma du har och att då träna är det dumaste du kan göra. Då kör man bara kroppen längre ner och tiden tills man blir frisk förlängs.

## Träningen

Hur skall man träna? Vad skall man träna? Vad gör att vissa är starka uppför, andra snabba i stakningen i lätt terräng och vad är egentligen den största skillnaden fysiskt på eliten och glada motionärer? Om träning finns det mycket forskning och många idéer. Vår syn på träning är att du ska ha en målsättning att träna så smart du bara kan utifrån den tid du lägger på träning och komma väl förberedda till Vasaloppet.

---

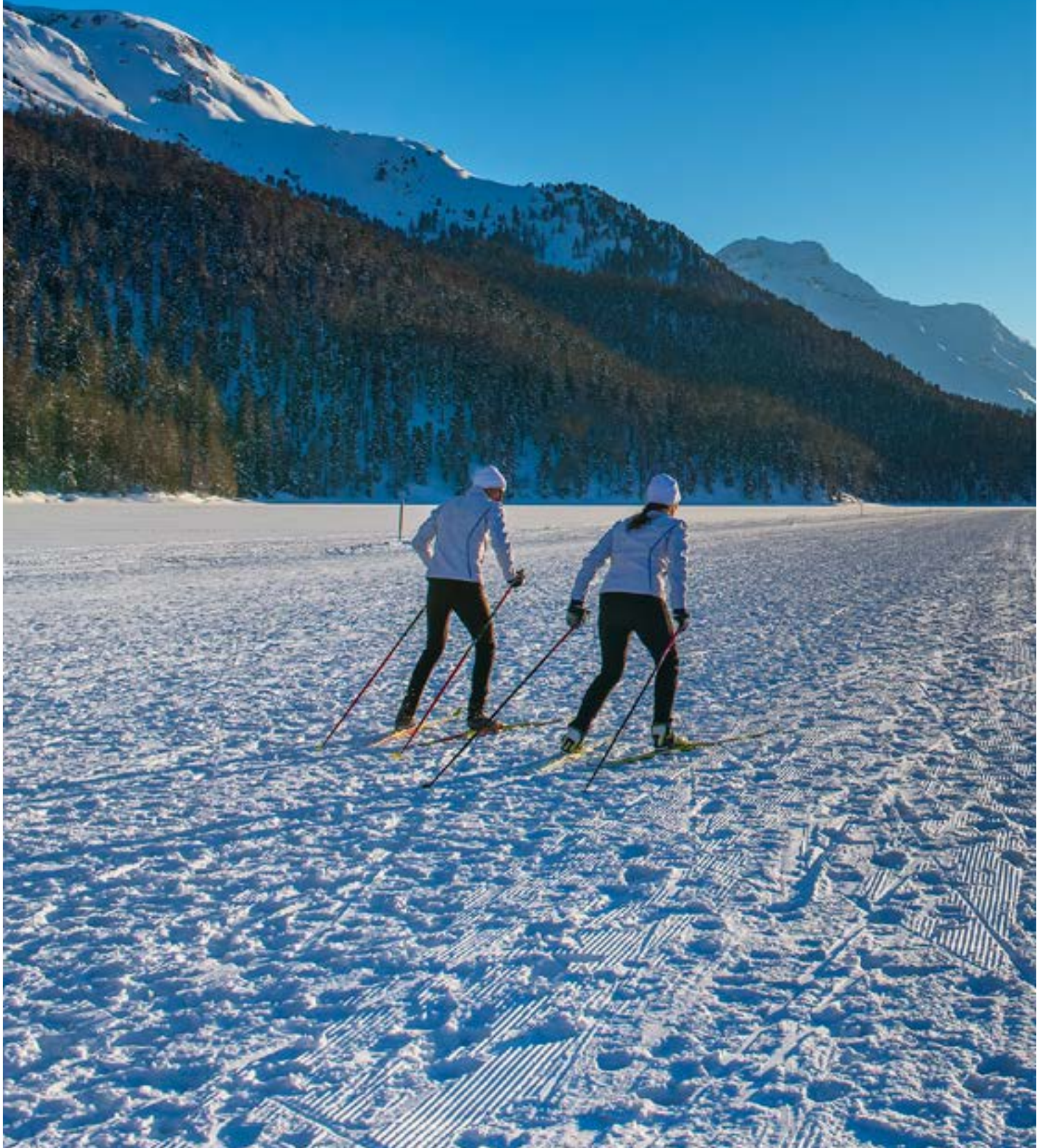
## Ha fullt fokus på det pass du genomför



Vi befinner oss alla på olika nivå vilket är mycket viktigt att hamed sig när man läser om träning. Det är väldigt få som skall och kan träna som eliten. Det skulle för de flesta innebära skador, sjukdom eller överträning eller en allt för sliten kropp. Träning bryter ner och vila bygger upp och när vi hittar rätt balans där får vi utveckling! När man bygger hus börjar man med att bygga grunden först, inte väggarna eller taket. Det samma gäller vid träning. Vi börjar med grundträning för att sedan kunna klara av tuffare träning.



# Grundträning är basen



## Grundträning

Med grundträning menar vi lågintensiv träning där du tränar den lokala kapaciteten, musklernas förmåga att omvandla energi och hur uthålliga de är. Denna träning får gärna vara specifik för rörelsen man önskar att förbättra sig i, så kör löpning med stavar, rullskidor eller skidor helst. Då tränar man upp kapillärtäthet för muskulaturen samt myoglobinhalt som transporterar syret från blodet och in i muskeln. Denna träning är också skadeförebyggande då vi stärker upp senor och leder. Denna träning kan vi utifrån nivå genomföra från 30min upp till många timmar. Tiden är det viktiga, inte farten. Vi rekommenderar ”prattempo” som en lagom belastningsgrad. Grundträning är basen för alla skidåkare, skidskyttar, cyklister och löpare. Det är här man skall börja om man inte tränat något tidigare. Men redan efter ett litet tag så kan du ta nästa steg och börja träna den centrala kapaciteten.

## Centrala kapaciteten och intervaller

Med den centrala kapaciteten menas träning av hjärta och lungor där det är hjärtat som är begränsningen. Så då är det dags för intervallträning!

Nej tänker du, det är ju bara för eliten, det är extremt jobbigt och ord som blodsmak och kräkas kommer i dina tankar. Nej säger vi, helt fel! Rätt upplagda intervaller ger inte blodsmak i munnen, innebär inte mjölksyra, går inte fortast i början och sedan långsammare och långsammare med sämre och sämre teknik.

Många gör tyvärr ”fel” när de tränar intervaller. Man kör för korta intervaller och kör alldeles för fort i början. Mjölksyran kommer, farten sjunker och många avbryter intervallpasset i förtid. Korta intervaller innebär lite tid kring tröskel än längre. Rätt upplägg på intervaller ger mästringskänsla,

bibehållen teknik, övning i taktisk disponering, mycket tid kring tröskel och ökad syreupptagning!

Syreupptagningsförmågan/testvärde är den enskilda faktor som skiljer elit från motionär mest! Det effektivaste sättet att öka sin syreupptagningsförmåga/förbättra sitt testvärde är intervallträning (oavsett ålder).

Vi förordar längre intervaller kring tröskel, funktionell tröskel/OBLA intervaller.

## Upplägg av intervaller

Sikta på effektiv intervalltid på 30-45min. T.ex. 5\*8min med 2min paus. Hitta en runda på mellan 1-4km som du kör 5 gånger. Du skall hålla samma fart på alla rundorna och farten skall vara den högsta som du kan hålla på fem rundor. Det innebär att du måste hålla igen lite på första rundan/intervallen för att klara det. Det kommer ta några pass innan du hittar rätt fart/belastning. Det intressanta är att du även om du håller samma fart på alla varven så kommer pulsen att stiga för varje runda. Du kan springa, åka rullskidor, skidor, på löpband eller i stakmaskin. Här är det fokus på hjärtat och hjärtat vet inte vad du tränar - bara om/att du tränar!

Det är inte ”lätt” att träna intervaller. Om det inte vore jobbigt alls så skulle alla köra intervaller då det ger mest. Men med rätt upplägg kommer du uppleva intervallträning på ett helt annat sätt än tidigare.

Så nu är frågan, skall du börja med bra intervaller och köra prattempo på lågintensiva pass eller skall du fortsätta köra i samma fart på alla dina träningspass och inte få ut max av nedlagt tid? Det är ditt val!

---

**“Det effektivaste sättet att öka sin syreupptagningsförmåga och förbättra sitt testvärde är intervallträning**

---



# SKIPS

# VasaloppssGUIDE

Boka in en tekniklektion

1

## TEKNIK

En faktor som spelar stor roll när det kommer till skidåkning är din teknik. Vare sig du är ren nybörjare eller van åkare finns det mycket tid att tjäna på att förbättra tekniken. Anmäl dig till ett så kallat "Vasaloppsläger" eller boka in en tekniklektion hos någon duktig instruktör.

12 veckor framöver med utgångspunkt utifrån din nivå

2

## TRÄNINGSPROGRAM

Träningsprogrammet är uppbyggt utifrån tre typveckor som bygger på periodisering mellan fart, mängd och låg vecka.

Om du kör det 12 veckor framöver med utgångspunkt utifrån din nivå kommer det att bli stor utveckling. Välj mellan program för 3-4 eller 4-5 pass per vecka.

Kör så varierat som möjligt

3

## LÅGINTENSIVA PASS

De lågintensiva (LI) passen kör i prattempo. Beroende på träningsbakgrund 1-4h. Kör du dessa pass för hårt kommer du bli sliten och inte kunna genomföra intervall passen på ett bra sätt. Kör så varierat som möjligt (skidor, rullskidor, löpning med stavar) men också rena löppass går bra någon gång då och då.

Kom ihåg att genomföra intervallerna

4

## HÖGINTENSIVA PASS

De högintensiva passen, intervallpassen kan du genomföra i alla träningsformer där du kommer upp i puls. Löpning ute, löpning på löpband, stakmaskin, rullskidor och skidor. Kom ihåg att genomföra intervallerna på det sätt jag skrivit om i texten. I veckan "fart" för 3-5 pass/vecka finns det ett kortintervallpass. Det passet skall vara så nära max som det går. Men ändå med "rätt" upplägg på passet.

2 st pass a 30 min/vecka.

5

## STYREKTRÄNING FÖR SKIDÅKARE

Ren styrketräning saknas i programmet. Styrka är bra och skall in i träningen. Kör 2 st pass a 30 min/vecka. Antingen renodlade pass eller ihop med något annat pass. Styrka kör du för att bli starkare både specifikt och allmänt och för att förebygga skador. Viktigt även här att bygga från grunden och sedan öka succesivt. Fokusera på bål (mage/rygg) övningar samt övningar för triceps och latissimus. Gammal hederlig "cirkelstyrka" med egna kroppen räcker väldigt långt för de flesta. Har man kört styrketräning under längre tid och befinner sig på en hög nivå så läs på om maxstyrka. Det kan vara nästa steg i utvecklingen.

**Veckorna skall köras i ordningen fart, mängd, låg för att sedan börja om på fart igen.  
Välj det upplägg som passar dig bäst.**

## **TRÄNINGSCHEMA 3-4 pass i veckan.**

### **Fart vecka**

#### **Måndag**

Vila

#### **Tisdag**

OBLA intervaller 5\*6min,  
2min aktiv vila.  
Uppvärmning 10min,  
nedvarvning 10min

#### **Onsdag**

Vila

#### **Torsdag**

OBLA intervaller 8\*4min,  
1min aktiv vila  
Uppvärmning 10min,  
nedvarvning 10min

#### **Fredag**

Vila

#### **Lördag**

Lågintensivt (LI) 1-3h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar

#### **Söndag**

Vila

### **Mängd vecka**

#### **Måndag**

Vila

#### **Tisdag**

OBLA intervaller 5\*8min,  
2min aktiv vila  
Uppvärmning 10min,  
nedvarvning 10min

#### **Onsdag**

Vila

#### **Torsdag**

Lågintensivt (LI) 1-3h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar

#### **Fredag**

Vila

#### **Lördag**

OBLA intervaller 5\*6min,  
2min aktiv vila.  
Uppvärmning 10min,  
nedvarvning 10min

#### **Söndag**

Lågintensivt (LI) 2-3h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar

### **Låg vecka**

#### **Måndag**

Vila

#### **Tisdag**

Lågintensivt (LI) 1-1,5 h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar

#### **Onsdag**

Vila

#### **Torsdag**

OBLA intervaller 5\*6min,  
2min aktiv vila.  
Uppvärmning 10min,  
nedvarvning 10min

#### **Fredag**

Vila

#### **Lördag**

Lågintensivt (LI) 1-3h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar

#### **Söndag**

Vila

Veckorna skall köras i ordningen fart, mängd, låg för att sedan börja om på fart igen.  
Välj det upplägg som passar dig bäst.

## TRÄNINGSSCHEMA 3-5 pass i veckan (+längre pass)

### Fart vecka

#### Måndag

OBLA intervaller 6\*6min,  
2min aktiv vila.  
Uppvärmning 10min,  
nedvarvning 10min

#### Tisdag

Vila

#### Onsdag

“Kort” intervaller 6\*4min,  
2min aktiv vila  
Uppvärmning 15min,  
nedvarvning 10min

#### Torsdag

Vila

#### Fredag

Vila

#### Lördag

OBLA intervaller 5\*8min,  
2min aktiv vila  
Uppvärmning 10min,  
nedvarvning 10min

#### Söndag

Lågintensivt (LI) 2-4h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar.

### Mängd vecka

#### Måndag

Vila

#### Tisdag

Lågintensivt (LI) 1-3h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar

#### Onsdag

OBLA intervaller 10\*4 min,  
1 min aktiv vila.  
Uppvärmning 10min,  
nedvarvning 10min

#### Torsdag

Vila

#### Fredag

Lågintensivt (LI) 1-3h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar

#### Lördag

OBLA intervaller 6\*6min,  
2min aktiv vila.  
Uppvärmning 10min,  
nedvarvning 10min

#### Söndag

Lågintensivt (LI) 2-4h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar

### Låg vecka

#### Måndag

Vila

#### Tisdag

Lågintensivt (LI) 1-2 h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar

#### Onsdag

Vila

#### Torsdag

OBLA intervaller 5\*8min,  
2min aktiv vila.  
Uppvärmning 10min,  
nedvarvning 10min

#### Fredag

Vila

#### Lördag

Lågintensivt (LI) 2-3h  
Rullskidor(skidor) eller  
löpning med stavar

#### Söndag

Vila