

TRÄNINGSMODELLER

AI- Distans – överlånga pass, återhämtningspass etc

Syfte: att höja kroppens syreupptagningsförmåga, främst den lokala kapaciteten. Att vänja kroppen såväl fysiskt som psykiskt vid långvarigt arbete; att stärka ledband, senor.

Arb.tid: 30 min. – 4 tim.

Intensitet: 60 – 75% av max HF (maxpuls)

Kommentar: Träningen bör bedrivas i lätt till medelsvår, kuperad terräng och med så jämn intensitet som möjligt. Vid distanssträning är det den långa tiden som ger den största effekten. Anpassa därför farten så att den planerade tiden kan genomföras.

AII – "Vanlig" distanssträning

Syfte: att höja kroppens syreupptagningsförmåga både på lokal o. central nivå.

Arb. tid: 30 min – ca 2 tim.

Intensitet: 75 – 85% av max HF (maxpuls)

Kommentar: *Basen och huvuddelen i träningen!*
I övrigt se AI

AIII – Intervallträning

Naturlig intervallträning

Syfte: att höja kroppens syreupptagningsförmåga både den centrala och lokala kapaciteten; att vänja kroppen att arbeta under tävlingsliknande förhållanden. Intensiteten skall dock vara lägre än under tävling.

Arb.tid: ca 15 – 45 min effektiv tid (AIII)
(Hela passet ca 30 min – 1.30 tim.)

Intensitet: 85 – 95% av max HF (maxpuls)

Kommentar: Träningen bedrivs i relativt stark kuperad terräng. Intensiteten i träningen varierar med terrängens utseende. Intensiteten får dock aldrig bli så hög att man blir "stum".
Körs lämpligast som löpning samt på skidor/ rullskidor.

Kort intervallträning

Syfte: att höja kroppens syreupptagningsförmåga framförallt centralt.

Modeller:

Arb.tid	Paus	Antal	Intensitet
15s.	15s.	30-60st.	85-95%
70s.	20s.	10-20st.	85-95%
90s.	30s.	7-15st.	85-95%

Kommentar: Kort intervallträning är mycket effektiv intervallträning förutsatt att vilotiden *ej* blir för lång. För att hålla reda på arbetsperiod/vila bör en ledare finnas med. Kort intervallträning kan köras som löpning, på skidor/rullskidor, skidgång etc.
Aktiv vila mellan intervallerna!

Lång intervallträning

Syfte: att höja kroppens syreupptagningsförmåga, i första hand den centrala kapaciteten.

Arb.tid: 3 – 10 min. intervaller

Vila: 2 – 5 min. aktiv vila mellan intervallerna.

Antal: 4 – 10 st. (Din träningsbakgrund avgör hur många Du genomför)

Intensitet: 85-95% av max HF (maxpuls)

Kommentar: Bedrivs lättast på ett utvalt terrängavsnitt. Terrängen bör vara medelsvår till starkt kuperad. Det är viktigt att Du väljer intensitet så att farten kan hållas under alla upprepningar. Mellan intervallerna ska Du ha aktiv återhämtning, d v s vara i lätt rörelse.
Löpning, skidor, rullskidor och skidgång är bra träningsformer för denna typ av intervall



STYRKETRÄNING FÖR LÄNGDSKIDÅKARE

Utgörs i huvudsakligen aerob uthållighetsträning för överkroppen vilket innebär mera grenspecifik träning (= skidåkning) totalt sett.

1. ÖK-pass

- a) ÖK A1 1-2/veckan
- b) ÖK A1-3 1/vecka. Detta pass skall innehålla ca 20-30 min A3 fart som intervaller eller i en följd.

Effektiv tid/pass: 45 min. – 2.00 tim

Tänk på:

- a) Vid mycket tung terräng, ta hjälp av benen (stakning med frånskjut)
- b) Checka av din diagonalteknik då och då genom fartlek

SYFTE: 1. Förbättra överkroppsmuskulaturens förmåga att utnyttja levererat syre, dvs att vid stakning utnyttja större del av den maximala syreupptagningen.

2. Allmän styrketräning (AS).

Genomförs 1-3 gånger/vecka

Effektiv tid/pass: ca 15 - 20 min.

Exempel på serie:	1. Magövning	Arb.tid: 15-60 sek.
	2. Spänstövning	Arb.tid: 10-15 sek.
	3. Armövning	Arb.tid: 15-60 sek.
	4. Ryggövning	Arb.tid: 15-60 sek
	5. Spänstövning	Arb.tid: 10-15 sek.
	6. Magövning	Arb.tid: 15-60 sek.
	7. Slangar, Brå-sterk etc.	Arb.tid: 15 sek – 3 min.
	8. Spänstövning	Arb.tid: 10-15 sek.
	9. Ryggövning	Arb.tid: 15-60 sek.

Serien upprepas
2-4 ggr.

Tänk på:

- a) Variera övningsförråd, frekvens och motstånd – ha FANTASI! Se Bifogade övningar samt styrketestpapper.
- b) Vid spänsträning gäller det att jobba med MAX kraftinsats under KORT tid (10-15 sek.). Ordentlig aktiv vila mellan varje spänstövning minst 2 min.
- c) Se alltid till att du är uppvärmd före styrke- och spänsträning!
- d) Gör AS-träningen enkel – dvs välj övningar som du kan genomföra i sfört sett var som helst. Då är förutsättningen för att det ska bli genomfört mycket större – kom ihåg att kontinuiteten (att du tränar regelbundet) är viktig!
- e) Se ovanstående serie som en "grundserie" att utgå ifrån – övningarna kan sedan varieras. Kom dock ihåg att huvudsakligen använda kroppen som belastning och att övningarna huvudsakligen ska vara av typen uthållig styrketräning, dvs du bör minst klara 15 - 20 reps./övning.
- f) Bokför ANTAL PASS !

- SYFTE:**
1. Skapa balans/harmoni mellan kroppens olika muskelgrupper.
 2. Orka ha en bra kroppsposition
 3. Undvika skador och "tåla träning". Att ha en dålig allmän muskelstyrka får inte bli den "svaga länken" som gör att du t.ex. blir skadad. Ex. är det mycket viktigt med en stark "muskelkorsett" mage – rygg.

3. Impulsstyrka

3.1 Styrkestak (SS)

Genomförs 1-3 gånger/vecka

Intervaller från 15 sek.

Exempel på serie: Sommar och Höst 6-10 * 15-20 sek. (bryt innan mjölksyra, aktiv vila 2-3 min)
(vinter 3 * 60 sek. + 3 * 45 sek. + 3 * 30 sek.)

Tänk på:

- a) Hög (max) kraftinsats!
- b) Variera terrängtyp / motstånd – ger variation i rörelsehastighet m.m.
- c) Vilan bör vara minst 2 min. mellan varje upprepning och SKA vara aktiv – utnyttja vilotiden till att träna teknik, balans etc.
- d) Se till att du åker tekniskt riktigt (ändamålsenligt). Vassa stavspetsar är viktigt!
- e) SS körs i början av A1 – A2 passen lägg in SS i första delen av passet efter uppvärmningen.

SYFTE:

1. Förbättra styrka snabbhet och stakekonomi. (förbättra nerv - muskelfunktion)
2. Rekrytera andra muskelfibertyper än t.ex. under distansträning (A1 – A2).
(Vid de längre SS under vintern, tränas de anaeroba processerna (mjölksyreatålighet) i aktuell muskelatur).

3.2 "Ryck"

Genomförs 1-2 /veckan 6-8 * 10-15 sek. (bryt innan mjölksyra, aktiv vila 2-3 min)
Starta från stillastående Ex. sprintstart eller explodera från A1 – A2 fart.

Tänk på:

- a) Max kraftinsats
- b) Aktiv vila 2 - 3 min mellan rycken
- c) Körs grennära rullskidor eller skidor
- d) Körs i början av A1-A3 pass efter uppvärmning

SYFTE:

1. Förbättra styrka snabbhet och stakekonomi. (förbättra nerv - muskelfunktion)
2. Rekrytera andra muskelfibertyper än t.ex. under distansträning (A1 – A2).

3.3 Spänst

Genomförs 2 - 3 ggr / vecka

Maximala spänsthopp 6-10 * 10-15 sek.

Tänk på:

- a) Arbeta uppe på fotbladet "studsas fram"
- b) Max kraftinsats
- c) Variera hoppövningar
- d) Aktiv vila 2-3 min (ex A1 fart)
- e) Spänst kan köras i början av A3 pass efter uppvärmning eller i ett A1 - A2 pass både som löpning, skidgång, rullskidor och skidor. Eller i samband med Allmän styrketräning.

- SYFTE:
1. Förbättra elasticiteten i muskler bindväv och senor (förbättrad rörelseekonomi och åkeekonomi).
 2. Förbättra snabbhet och styrka (nerv - muskelfunktion)

3.4 "Fartlek"

Genomförs 1-2/veckan

6-8 * 20 - 30 sek

Tänk på:

- a) Stegra farten från A1 genom ökad kraft och rörelseomfång med bibehållen teknik till tävlingsfart eller strax däröver.
- b) Stanna kvar 20 - 30 sek, men *bryt innan mjölksyra*.
- c) Sprid det under A1 - A2 pass på rullskidor eller skidor
- d) Variera terräng, gärna över krön eller där det är småkuperat.

- SYFTE:
1. Föra över och automatisera åktekniken från A1 fart till tävlingsfart.
 2. Förbättra styrka snabbhet och åkeekonomi. (förbättra nerv - muskelfunktion)
 3. Rekrytera andra muskelfibertyper än t.ex. under distansträning (A1 - A2).

TRÄNINGSPROGRAM BARMARK.

Här ett exempel på 4 dagars träning.

Tisdag: Intervall träning för benen 40-60 min.

Uppvärmning 15-20 min.

Skidgång: 5-7 rep. 1-4 min. gång tillbaka

Sprättande skidgång: 8-10 rep. 10- 20 sek.

Stretching efteråt.

Alt. Stegringslöpning 3-4 rep. 3-4 min. Vila: ryckets längd eller längre. Starta lite moderat och öka efterhand. De sistas 30 sek. skall det märkas en antydning till styvhet i benen.

Tänk på uppvärmning och stretching.

Torsdag: Intervall 45-60 min.

Uppvärmning 15-20 min.

Alt. 1: Naturlig intervall för benen. Jämn hård fart i varierande terräng.

Alt. 2: Rullskidor 45 min. Jämn hård fart. Tänk teknik (Stakning)

Alt. 3: Fartlek 45 min. 6-8 rep. 20-30 sek. Stegra farten från distans till tävlingsfart eller däröver, stanna kvar i 20-30 sek.

Alt. 4: Styrketräning/aerobic/spinning

Lördag: Distans 1,5-3 tim.

Rullskidor, Löpning med skidgång i backar.

Söndag: Distans 1,5-2 tim.

Rullskidor, Löpning med skidgång i backar.

TRÄNINGSPROGRAM PÅ SNÖ.

Tisdag: Intervall.

Jämn hård fart på skidor 40-50 min.

Alt. Intervall 3-5 rep. 3-5 min. Vila 2-4 min.

Torsdag: Intervall/distans.

Alt. 1: Fartlek på skidor 45 min. 6-8 rep. 20-30 sek. Stegra farten från distans till tävlingsfart eller däröver, stanna kvar i 20-30 sek.

Alt. 2: Distans på skidor 1.5 tim.

Alt. 3: Intervall 3-5 rep. 3-5 min. Vila 2-4 min.

Alt. 4: Styrketräning eller styrkestak.

Lördag: Distans på skidor.

Skidåkning 2 tim. Tänk på tekniken och åk utan stavar 20-30 min.

Söndag: Distans på skidor.

Skidåkning 2-3 tim. Tänk på tekniken och åk utan stavar 20-30 min.