

*Fyra roliga och bra träningspass som sätter*

# TURBO PÅ LÄNGDSKIDORNA

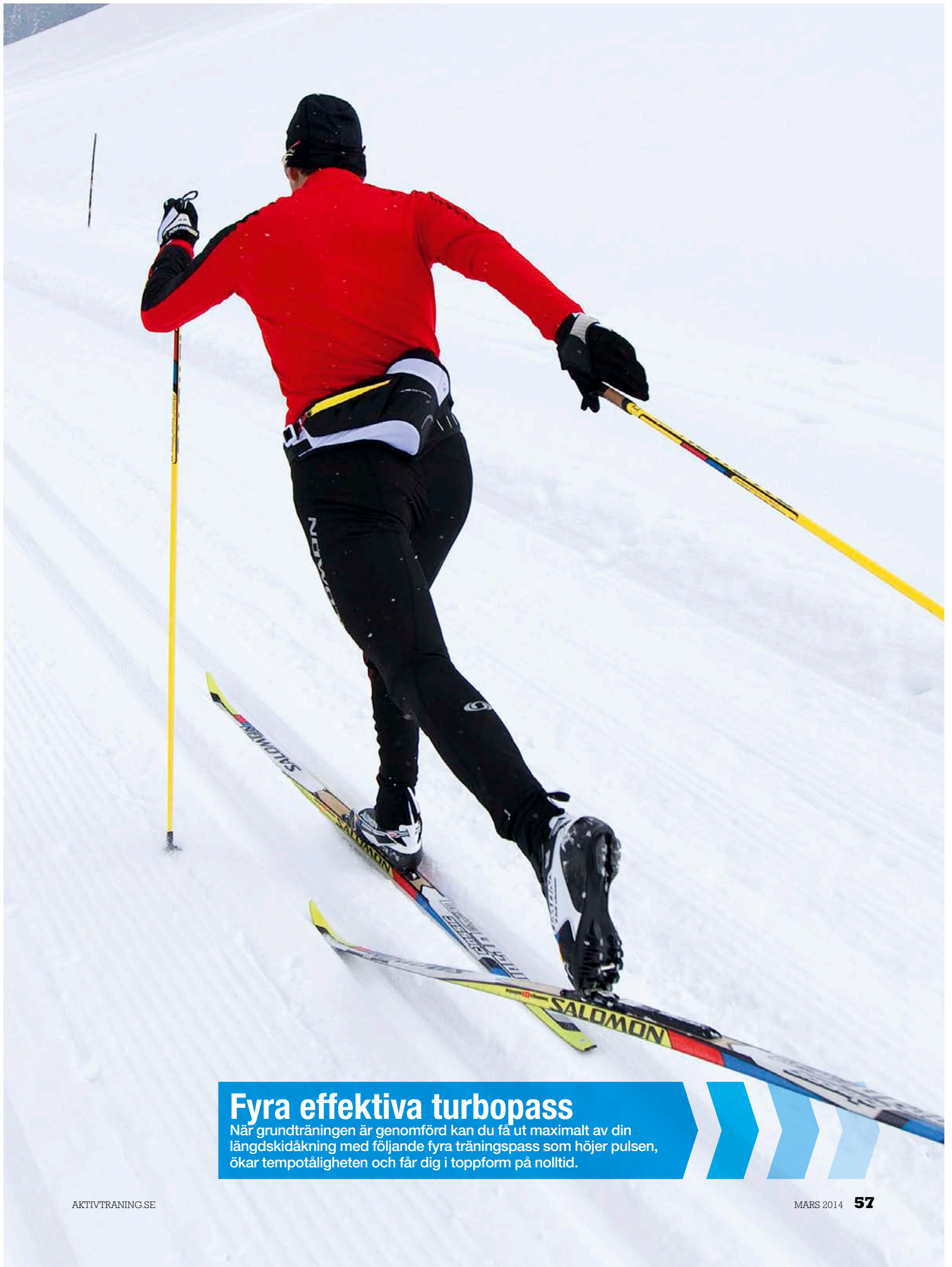
Längdskidåkning är en motionsform som passar alla. Och oavsett om du är nybörjare eller motionär, så kan du få ut ännu mer av din skidåkning om du utnyttjar tiden du lägger ned på rätt sätt. **NÅGRA FÅ OCH ENKLA TRÄNINGSPASS ÄR ALLT SOM BEHÖVS FÖR ATT FÅ UPP FARTEN OCH BLI EN BÄTTRE LÄNGDSKIDÅKARE.** Och om du snart ska delta i ett långlopp på skidor, så kan det mycket väl bli ditt livs lopp!

**A**tt ge sig ut i preparerade skidspår en vacker vinterdag då snön dämpar alla ljud och det är lugnt och stilla – det är en fantastisk naturupplevelse och en lisa för själen. Om man dessutom har lyckats med fästvallen under skidorna så är det ett nöje att staka sig fram kilometer efter kilometer. För många är det längdskidåkning när den är som allra bäst. Vill man bli snabbare i skidspåret krävs det dock mer ansträngning. Som tur är räcker det med några få, enkla träningspass för att intensiteten ska skruvas upp och tempotåligheten ska förbättras. Och siktar du mot något av de stora moti-

onsloppen, t.ex. Vasaloppet, kan du köra korta fartpass för att toppa formen – och slå nya personliga rekord! Genom att öka intensiteten blir du nämligen både snabbare, starkare och uthålligare. Kroppen anpassar sig till den aktivitet den utsätts för. Hjärtat slår snabbare, musklerna spänns hårdare och du får mer kraft som driver dig framåt. Vill du åka snabbare behöver du därför träna i högre farter. Och du behöver för den skull inte skriva in fler träningstimmar i dagboken. Snarare tvärtom, intervaller är tidseffektiva och hög intensitet innebär hög puls och betydligt bättre kondition på köpet.

#### **Turboträning ger resultat**

Är du en skidåkare som åker mil efter mil i samma tempo några dagar i veckan så kommer två ”turbopass” i veckan att förbättra din maximala åkcapacitet. Övriga träningspass kan du genomföra som vanligt och redan efter några veckor kommer du garanterat att märka skillnad. Du kommer att orka åka längre sträckor och även åka snabbare. Tänk också på att ett långlopp på skidor i klassisk stil innebär mycket stakåkning och stakning med frånskjut. Använd därför dessa tekniker ofta, även under intervallpassen. Det gör dig garanterat till en bättre skidåkare! □



## Fyra effektiva turbopass

När grundträningen är genomförd kan du få ut maximalt av din längdskidåkning med följande fyra träningspass som höjer pulsen, ökar tempotåliggheten och får dig i toppform på nolltid.



## FYRA EFFEKTIVA TURBOPASS

Tempoträning i alla dess former är tidseffektivt. **FÖRUTOM ATT DU KOMMER I FORM SNABBT ÄR FARTPASSEN OCKSÅ OMVÄXLANDE OCH ROLIGA.** Här är fyra pass som gör dig till en bättre skidåkare.

### SPRINT-INTERVALLER

**Vad?** Korta ryck i maximal hastighet, gärna med bara stakåkning och/eller stakåkning med kraftiga frånskjut. Variera genom att köra kort ryck i en backe.

**Gör så här:** 70 sekunder arbete, 20 sekunder vila = ett set, kör 4–6 set med 2 minuter vila mellan seten. Total längd på passet bör vara 30–40 minuter, inklusive 10 minuters uppvärmning samt 5 minuters nedvarvning.

**Effekt:** Ger explosivitet, styrka, mjölk-syratålighet och förbättrad åkeekonomi.

**Hur ofta?** En gång i veckan

### FARTLEK

**Vad?** En lek med fart. Låt dagsform och yttre förutsättningar bestämma. Variera fart och längd. Sikta på att åka ifatt framförvarande åkare eller öka farten mellan lyktstolpar. Ha kul!

**Gör så här:** Kör fartökningar, de korta i maxfart, de lite längre på 75–85 % av maxfart. Variera från 30 sekunder till 5 minuter. Passet bör ta 45–60 minuter, varav 15–30 minuter i hög fart. 10 minuters uppvärmning samt 5 minuters nedvarvning.

**Effekt:** Ökar belastningen på hjärta och lungor. Högre puls ger starkare hjärta. Åkeekonomi förbättras.

**Hur ofta?** 1–2 gånger i veckan.

### SNABBDISTANS

**Vad?** Lite längre och mer ihållande skidåkning i hög fart

**Gör så här:** Efter uppvärmning kör du 20–30 minuter i hög fart (80–90 % av maxfart) med bibehållen teknik och varvar sedan ned. Total längd på passet, 35–45 minuter, inklusive 10 minuters uppvärmning samt 5 minuters nedvarvning.

**Effekt:** Höjer mjölk-syretröskeln, vilket gör det möjligt att hålla hög fart under längre tid utan att du drar på dig mjölk-syra. Åkeekonomi förbättras.

**Hur ofta?** En gång i veckan eller varvat med långa intervaller så att det blir en gång var fjortonde dag.



Börja alla träningspass med minst 10 minuters lugn åkning där du fokuserar på tekniken. Det är viktigt att du behåller rätt teknik även när intensiteten höjs. Avsluta varje pass med 5–10 minuters lugn åkning för att varva ner.

## LÅNGA INTERVALLER

**Vad?** Högre fart än tävlingsfart under en viss tid med vila mellan arbetsperioderna. Tufft, men effektivt.

**Gör så här:** Kör på 80–90 % av din maxkapacitet i 3–4 minuter, vila i 2 minuter, kör sedan snabbt igen. Upprepa 4–8 gånger. Totalt 40–60 min, inklusive 10 minuters uppvärming samt 5 minuters nedvarvning.

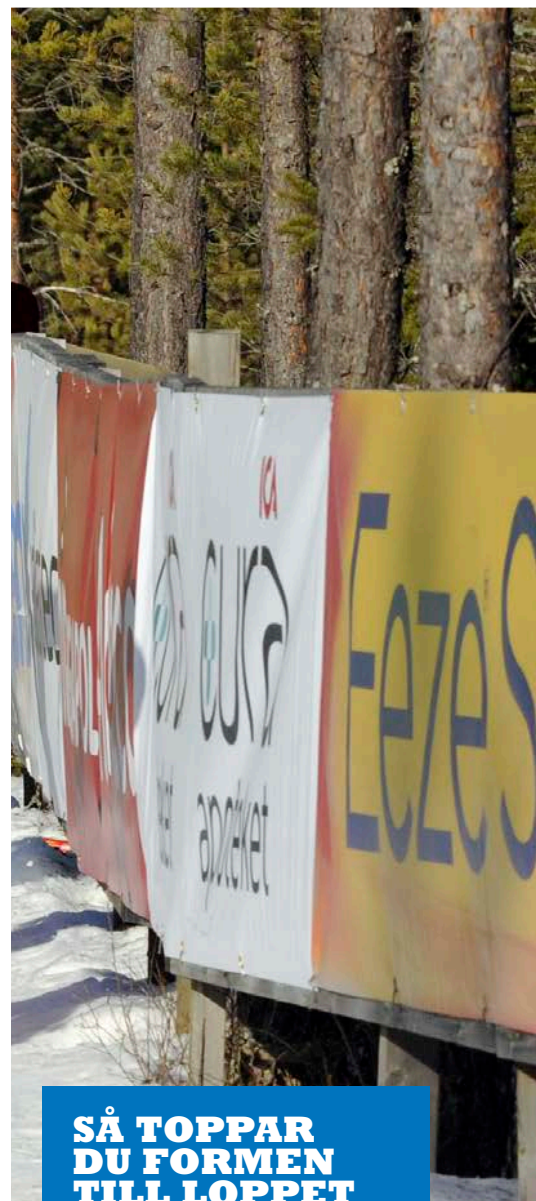
**Effekt:** Ökar förmågan att hålla hög fart under lång tid utan att få mjölktsyra. Syreupptagningsförmågan förbättras.

**Hur ofta?** En gång i veckan eller varvat med snabbdistans så att det blir en gång var fjortonde dag.

## 14-DAGARS TRÄNINGSPLAN

Två eller tre fartpass i veckan är effektivt för att komma i toppform till ett långlopp. Övriga pass kan genomföras som vanligt. Här är ett förslag på ett 14-dagars träningschema för dig som gjort grundträningen tidigare i vinter, är en van skidåkare – och som vill göra ditt livs långlopp!

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fretdag	Lördag	Söndag	
VECKA 1	Vila	Snabbdistans	Vila eller lugnt pass i "prattfart", 30–60 min, eller grenanpassad styrketräning	Fartlek	Vila eller lugnt pass, 30–60 min i "prattfart", eller grenanpassad styrketräning	Sprintintervaller, vissa uppreningar med enbart stakåkning	Distans, ca 3 mil, mycket stakåkning i "prattfart"	
	VECKA 2	Långa intervaller, 6–8 uppreningar	Vila	Kort, lugnt pass i "prattfart", 45 min	Lugnt pass, med tre set sprintintervaller som avslutning	Lugnt pass i "prattfart", 30–60 min	Vila eller lätt träning, 30 min i "prattfart", (om du ska tävla dagen efter så bör du testa spår, skidor och valla)	Ev. TÄVLING



## SÅ TOPPAR DU FORMEN TILL LOPPET

Formtoppning beror på många faktorer – inte minst på tidigare träningsbakgrund.

Det finns inga "sista minuten-lösningar". Du bryter bara ned formen genom att panikträna.

- Att vila helt och hållet är sällan den bästa lösningen. Kroppen är van vid rörelse, bryt inte den vanan utan minska träningstiden istället.
- Kör gärna ett "kort-kort" fartpass ett par dagar innan loppet.
- Sov så mycket du kan under tävlingsveckan och undvik sena tevekvällar.
- Ät ordentligt av den kost som du vet att du mår bra av och laborera inte med några nya produkter som din mage inte är van vid.