

Träningsprogram för fem träningsdagar i veckan

Vecka	Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
v3	En extra vilodag.	LI-pass Skidor 1,5tim, Viktigt att detta är ett Lugnt pass. Kan avsluta sista 30 min med att lägga in 6-7 st impulser å 12-15 stavtag MAXINSATS. Lugn åkning mellan 2 min.	HI-pass skidor i kuperad terräng. 1*6min tröskelintervall + 4*3 min hårt. Uppv 20 min (3 dagar före tävlingsdagen)	LI-pass skidor 1 tim dagen före tävling (LUGNT!!!)	Seedningslopp eller eget race!
v4	Återhämtningspass 1 -1,5 tim lugnt.	kortare styrkepass 30 min.	LI-pass skidor mycket diagonal åkning 1,5 tim (LUGNT)	MI-pass skidor 1*10 min kuperad terräng + 3*5 min stakning	LI-pass 2-3 tim stakning (Lugnt i flackterräng)
v5	LI-pass skidor 1 tim med 10 impulser å 12-15 stavtag MAXINSATS (Viktigt att inte köra för hårt!)	en extra vilodag i början av veckan.	HI-pass 1*6 min tröskelintervall + 4*3min hårt. Uppv 20 min (Kör detta 2-3 dagar före tävling) Kör sedan lugna återhämtningspass 1-2 dagar som är kvar.	LI-pass 1 tim dagen före tävling (LUGNT!!!)	Seedningslopp eller eget race typ 30 min*2st!
v6	Vila en extra vilodag i början av veckan.	LI-pass 1,5 tim(LUGNT)	HI-pass 4*3 min hårt.Uppv 20-30 min med en tröskelintervall på 4 min.	LI-pass 1 tim dagen före tävling (LUGNT!!!)	Seedningslopp eller eget race!
v7	En extra vilodag i början av veckan.	styrka 45 min + LI-pass löpning 30 min	LI-pass 1.5 tim stakning	LI-pass 3 tim (Väldigt lugn skidåkning)	LI-pass 2 tim (Lugn skidåkning med 4 st fartdrag på 2-3 min under passet.)
v8	En extra vilodag i början av veckan.	LI-pass skidor 1-1,5 tim LUGNT	HI-pass skidor 2*5 min med fokus diagonal + 2*5 min stakning. Uppv 30 min.	LI-pass 1 tim dagen före tävling (LUGNT!!!)	Seedningslopp eller eget race!
v9	LI-pass 1-1,5tim VIKTIGT att köra lugnt och samlakraft, känna sig pigg och stark! Dessa krafter ska användas till tävlingsdagen.	HI/MI-pass skidor 1*6 min tröskelintervall + 4*3 min hårt. (kör på onsdagen eller torsdagen) uppv 20 min.	Vila alt åth lätt löpning 30-40 min.	LI-pass 1-1,15 tim dagen före tävling. (Viktigtatt köra lugnt, njut av känslan att få tävla i morgon.)	Vasaloppet