

# Träningsprogram för tre träningsdagar i veckan



vecka	Dag 1	Dag 2	Dag 3
v3	Styrka 20-30min + MI-pass stakning:uppvärmning 15 min. kör sedan 6 min*4st. (skidor eller stakmaskin)	LI-pass 1,5 tim med intervaller. (Fokus teknik 45 min. Lägg sedan in 1 min (på 90-100% av belastning)*10st, vila 1 min (på 50-60% av belastning). Kan köras i stakmaskin också.	MI-pass stakning + diagonalt skidor 6 min*6st, vila 2-3 min mellan. Uppv 20 min
v4	LI-pass skidor1,5-2 tim (Lugnt) Fokus teknik i 45 min.	LI-pass 1-1,5 tim med intervallinslag 5*3min på skidor	Tävling Seedningsgrundande. Kör ett lugnt LI-pass 45 min dagen före. Om du inte köre en tävling kan du köra ett träningsrace 30min*2 st, vila 5 min mellan.
v5	LI-pass / Återhämningspass 1-1,5 tim på skidor	Styrka 45 min + LI-pass Löpning 30 min (alt stakmaskin: lägg in 1 min*10st MAXDRAG, vila 1 min mellan.	Kör ett långpass 3h
v6	LI-pass Skidor1,5 tim fokus teknik	Minst 2-3 dagar före tävling. HI-pass skidor 5min*1 + 3 min*2st, vila 2 min. Avsluta sedan med 30 sek MAXFART * 5 st, vila 1 min mellan. (Kan också köras i stakmaskin)	Tävling Seedningsgrundande (kör ett LI-pass 45 min dagen före)
v7	Åth pass Skidor 1,5 tim	Styrka 45 min + löpning 20 min	LI-pass Skidor 3 tim med tempoväxlingar på slutet. Lägg in 5 st*30 sek Hårt, vila 30 sek
v8	styrka 45 min	HI-pass skidor 3 min*4 st, vila 2 min mellan. Uppv 20 min ( Kör 2 dagar före tävling.)	Ev Tävling Seedningsgrundande. Eller ett intervallpass 10 min*3 st, vila 2 min mellan.
v9	Intervaller på ca 85-90% av belastning. Tis eller ons: 5min*4-5, vila 2 min mellan. Variera terräng som du kör intervallerna i. Helst på skidor men går även stakmaskin om inte snö finns.	LI-pass 1,5-2 tim skidor ons-tor (Njut på skidorna!!!)	<b>Vasaloppet</b>