

20 – VECKORSPROGRAM – BAS

Passar Dig som:

- Vill träna med vandring som bas
- Söker ett enkelt sätt att komma igång med allsidig träning utomhus.
- Bestämt dig för att börja träna regelbundet
- Vill träna 3 dagar i veckan
- Behöver ett bra program att följa.
- Har en bergsvandring inplanerad framöver
- Är nyfiken på och vill testa intensivare, pulshöjande aktiviteter.
- Vill känna effekten av stavgång

Mål som du når:

- Har kommit igång med regelbunden träning och upplever dig van som motionär.
- Upplever dig tränad för att vandra i varierad och kuperad terräng på flera timmar
- Har stegrat träningsmängden till mellan 4-5h/vecka
- Kan använda stavar på ett effektivt sätt i fortsatt träning och vid vandring.

Programinnehåll:

- Specificerat 3-dagarsprogram för träning under 20-veckor.
- Varierad träning i form av: Uthållighet och Kondition, Styrka, Spänst, Stabilitet samt Balans och Koordination.



PROGRAMBESKRIVNING - UTHÅLLIGHET OCH KONDITION

Träningsgång - TG: Innebär kontinuerlig rask promenad och bör upplevas lätt till något ansträngande, det skall kännas behagligt men det finns ett tydligt mål att driva på. Kan med fördel genomföras med stavar..

Vandringsgång – VG: Syftar till att utveckla uthålligheten, att succesivt vänja sig att vandra under längre tid! Bör upplevas lätt till något ansträngande och kan med fördel utföras i fjäll- och bergsvandringslik terräng. Även ett lämpligt tillfälle att vänja sig vid att vandra med lättare packning.



Kondition – K: Dessa pass är mer pulshöjande och syftar till att öka den så kallade maximala syreupptagningen där hjärtats förmåga att pumpa ut blod är en betydelsefull faktor. Det centrala är att komma upp i en intensitet som upplevs något ansträngande till mycket ansträngande. Det spelar inte så stor roll vilken typ av konditionsträning som utförs. Är benen på något sätt involverade och du känner dig andfådd kan du vara säker på att det ger konditionseffekt.

Exempel på konditionspass

Löpning är vanligtvis en effektiv konditionsform men kan vara förhållandevis stöttigt och belastande och eventuellt kan de bidra till ökad risk för skador om man inte är uppmärksam. Det är därför en bra idé att variera konditionsträningen med t.ex. Stavgång i backe, crosstrainer eller träna på cykel/spinning.

Passen kan utföras i form av **distans**träning där du håller jämn fart eller ett mer **intervallbetonat** där intensivt arbete kombineras med lätt arbete eller vila. Längden på arbetet och vilan kan varieras. Inledningsvis kan det vara lämpligt att ha lika lång vila som arbete. Det är meningen att du skall ta i och uppleva trötthet men det finns en gräns. För mycket mjölksyrakänsla eller att orken tryter för att kunna slutföra alla intervaller är en signal på dessa genomförts för hårt. Detta kan leda till att återhämtningen blir onödigt lång!

I programmet startar konditionspassen vecka 7 och är då 35 minuter (K:35). I dessa 35 minuter ingår både uppvärmning och nedvarvning. Succesivt ökar längden på konditionspassen och som längst är de 50 minuter (15 min. uppvärmning, 25 min. kondition och 10 min nedvarvning). I schemat beskrivs några förslag på intervallformer som du kan utgå från om du vill använda dig av den metoden.



Vandringsspecifik konditionsträning





Stavgång eller gång i backe alternativt intervallbetonad gång där högre intensitet varvas med lägre. Utnyttja gärna terrängen!

Löpning, löpning i backe, stavlopning i backe.

Backintervaller innebär naturliga intervaller med pulshöjande effekt uppför och vila då man tar sig ner för backen. Anpassa intensiteten efter backens längd, ju längre backe desto lägre intensitet.

Crosstrainer/Trappmaskin inomhus. Ett effektivt sätt som innebär att du lätt kan justera och anpassa intensitet precis som du önskar. Blir något mer skonsamt än om du skulle köra backintervaller ute.



Generell/Alternativ konditionsträning

Cykel – Utomhus alternativt inomhus (Spinning).

Roddmaskin.

Gruppträningspass med konditionsinriktning som t.ex. Jympa, Boxpass, Spinning, indoorwalking, vattengympa, step och crossfit.

Många av dessa pass har intervallkaraktär och innehåller ofta någon typ av styrkemoment.

KOMBINATIONSÖVNINGAR

Styrka – STY

Spänst – SPÄ

Stabilitet – STA

För styrka, spänst och stabilitet har vi utformat tre kombinationer (Komb 1-3).

Dessa pass ingår under olika perioder som en del i torsdagspassen.

Förutom att du hittar övningarna här nedan kan du även läsa mer ingående om varje kombination i **ÖVNINGSBANKEN** på **bergsvandring.com**. Där finns även beskrivande filmer.

STAVGÅNG

Vid all typ av vandring (VG)- och träningsgång (TG) kan du med fördel använda stavar och öva in teknik. Instruktionsfilmer hittas i ÖVNINGSBANKEN. Genomförs ett konditionspass kan stavgång i backe vara ett alternativ.



RÖRLIGHET OCH STRETCH

Avsluta gärna varje pass med att töja/stretcha ut de muskelgrupper du använt.

När det gäller gång/vandring är det speciellt säte, höft, lår och vader som du kan lägga fokus på.

Önskar du utveckla din rörlighet specifikt rekommenderar vi vår att du kikar in i ÖVNINGSBANKEN

Tips och Förklaringar

Skifta eventuellt träningsdagarna så att det passar in i din veckoplanering.

En bra tips är att lägga in återhämtning efter de dagar som du upplever mest ansträngande.

Tycker du efter några veckors träning att du vill träna mera så titta in på **PLUS-** programmet och börja där från v.1.

Förklarings exempel:

TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 3 STA: Komb 1	Inleds med träningsgång (TG) i 15 minuter följt av Styrka (STY) Kombination 3 och Stabilitet (STA) kombination 1 i 25 minuter. Antalet repetitioner och antalet varv(set) av kombinationerna kan anpassas och justeras efterhand. Ett riktvärde kan vara 5-15 repetitioner i 1-3 set. I statiska övningar kan riktvärdet vara 20-60 sek. x 1-3 set. Läs mer om övningarna under inläggs kategorin "kombinationsövningar". Passet avslutas med träningsgång i 15 minuter. Avsluta varje pass med några lämpliga stretchövningar. <i>Se hemsidan!</i>
VG: 2:15	Vandringsgång under 2 timmar och 15 minuter. Utförs i varierad och helst kuperad terräng på stigar. Förslagsvis liknande din kommande fjäll-eller bergsvandring. Gärna med stavar och lättare packning! Tänk på att ju längre pass och tyngre packning som du bär desto viktigare med paus.
KI el KD: 40 (10+20+10) Exempel: -Distans 20 min. Intervaller: -(3-2)x4 el. -(8-2)x2 el. -10 korta backint.	Konditionspass, totalt 40 minuter. Kan utföras som distans-(KD) alternativt intervallpass (KI). Träningsformen kan förslagsvis varieras mellan t.ex. stavgång, löpning, crosstrainer eller cykel/spinning. Ett konditionsinriktat gruppträningspass kan även vara ett alternativ. Utförs det som distanspass inleds passet med lättare uppvärmning, 10 minuter följt av 20 minuters träning i jämn fart och lugnare nedvarvning 10 minuter. Intensiteten kan motsvara något ansträngande till ansträngande Intervaller: (3-2)x4 betyder 3 minuters arbete, 2 minuters vila som upprepas 4 gånger (5+4+3+2+1) med 1 min vila är en form av pyramid där första intervallen är 5 minuter arbete, andra 4 minuter o.s.v. Vila 1 minut mellan varje intervall. Intensitet: ansträngande till mycket ansträngande Backintervaller anpassas efter tiden- Ibland längre och färre, ibland kortare men fler.
TG	Passen med träningsgång kan varieras med promenad, stavgång eller löpning, anpassa efter egen känsla och dagsform. Intensitet måttligt till något ansträngande
Övrigt	Om du vill lägga på ett pass och träna 4 dagar/vecka kan du förslagsvis lägga till ett TG-pass på fredag eller lördag. Efter vecka 20: De sista veckorna kan du behöva justera något utifrån ditt mål. Innebär det en längre vandring kan det vara bra att minska träningsmängden något. Viktigast är att du upplever dig utvilad och stark när du planerar för att ge dig ut på en vandring, "Less is More".

TRÄNINGSPROGRAM v. 1-10

V.	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
1		TG: 30		TG + STY + TG 15+15+15 STY: Komb 1:			VG: 45
2		TG: 30		TG + STY + TG 15+15+15 STY: Komb 1			VG: 45
3		TG: 35		TG + STY + TG 15+15+15 STY: Komb 2			VG: 55
4		TG: 40		TG + STY + TG 15+15+15 STY: Komb 2			VG: 55
5		TG: 40		TG + STY + TG 15+15+15 STY: Komb 1			VG: 60
6		TG: 45		TG + STY + TG 15+15+15 STY: Komb 2			VG: 60
7		KD el KI: 35 (10+15+10) Exempel: • (1-2)x5 eller • 4 backint á 1-2 min		TG+STA/STY+TG 15+20+15 STA: Komb 1 STY: Komb 3			VG: 1:10
8		KD el KI: 35 (10+15+10) Exempel: • (2-3)x3 eller • 2-3 backint. á 2-3 min		TG+STA/STY+TG 15+20+15 STA: Komb 1 STY: Komb 2			VG: 1:20
9		KD el KI: 40 (10+20+10) Exempel: • (3-2)x4 • (6-3)x2 • 10 backint.		TG+STA/STY+TG 15+20+15 STA: Komb 2 STY: Komb 3			VG: 1:30
10		KD el KI: 40 (10+20+10) Exempel: • (2:30-2:30)x4 • 5 backint á 2-3min		TG+STA/STY+TG 15+20+15 STA: Komb 2 STY: Komb 1			VG: 1:20

TRÄNINGSPROGRAM v. 11-20

V.	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
11		KD el KI: 45 (10+25+10) Exempel: Pyramid (23min) (1+2+3+4+3+2+1) 1 min vila mellan varje intervall		TG+STA/STY+TG 15+20+15 STA: Komb 1 STY: Komb 3			VG: 1:30
12		KD el KI: 45 (10+25+10) Exempel: • (2:30-2:30)x5 • (3-2)x5		TG+STA/STY+TG 15+20+15 STA: Komb 3 STY: Komb 2			VG: 1:40
13		KD el KI: 45 (10+25+10) Exempel: • (10-2:30)x2		TG+SPÄ/STY+TG 15+20+15 SPÄ: Komb 1 STY: Komb 1			VG: 1:30
14		K: 50 (15+25+10) Exempel: • (4-1)x5		TG+SPÄ/STY+TG 15+20+15 SPÄ: Komb 2 STY: Komb 2			VG: 1:40
15		K: 35 • (10+20+15) Exempel • (5+4+3+2+1) med 1 min vila mellan varje int.		TG+SPÄ/STY+TG 15+20+15 SPÄ: Komb 3 STY: Komb 3			VG: 2:30
16		K: 40-50 (10+20-30+10)		TG+SPÄ/STY+TG 15+20+15 SPÄ: Komb 1 STY: Komb 1			VG: 1:30
17		K: 40-50 (10+20-30+10)		TG+SPÄ/STY+TG 15+20+15 SPÄ: Komb 2 STY: Komb 2			VG: 1:40
18		K: 35 (10+20+15)		TG+SPÄ/STY+TG 15+20+15 SPÄ: Komb 3 STY: Komb 1			VG: 2:30
19		K: 40-50 (10+20-30+10)		TG+SPÄ/STA+TG 15+20+15 SPÄ: Komb 1 STA: Komb 1			VG: 1:30
20		K: 30-40 (10+10-20+10)		TG+STA+TG 15+20+15 STA: Komb 2			VG: 1:40

Styrka (STY) – Komb 1-3

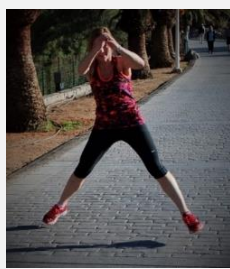
Komb. 1:



Squat



Axelpress



Skridskosteg



Plankan



Armböjning



Roddrag



Bäcklyft

Komb. 2:



TrekkLeg



Armböjning



Roddrag



Dynamiska Sidoplankan



Tåhävning



SnowBridge



CrampOn

TrekkLeg - Utför 2 smala benböj + 2 höftbreda + 2 breda. Tänk på att dina knän följer tårnas riktning.

SnowBridge - Stå i omvänd fyrfota på sträckta armar, huvudet och blicken uppåt. Böj i dina armbågar och sträck upp igen. Armbågarna ska gå i ritningen rakt bakåt. Försök att håll ditt skulderparti stabilt så att du inte "tappar" i dina axlar. När du har sträckta armar försök att pressa upp din höft så mycket du kan och spänn sätet. Rikta blicken uppåt så blir det behagligare för nacken.

CrampOn - Stå i fyrfota - händer och fötter i underlaget – din kropp ska vara rak och aktivera ditt buklås genom att dra in naveln mot ryggraden, dra sedan in ditt ena knä snett mot motsatt arm – sedan i riktning rakt mot samma arm – sträck sedan ut benet rakt bakåt och spänn sätesmuskulaturen.

Komb. 3:



Enbensböj



Nordic Hamstring



Axelpress



CrampOn

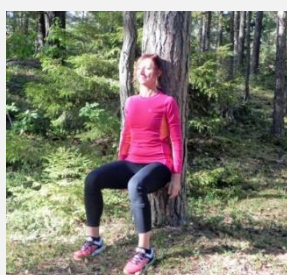


CrampOn - Stå i fyrfota - händer och fötter i underlaget – din kropp ska vara rak och aktivera ditt buklås genom att dra in naveln mot ryggraden, dra sedan in ditt ena knä snett mot motsatt arm – sedan i riktning rakt mot samma arm – sträck sedan ut benet rakt bakåt och spänn sätesmuskulaturen.

Omvänd Nordic Hamstring eller Sissy Squat



Bäckennyft



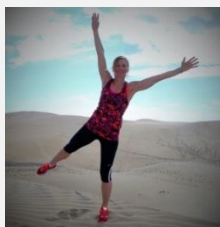
Jägarvila

Samtliga övningar hittar du på hemsidan.

Filmer, bilder och utförligt beskrivna

Stabilitet (STA) – Komb 1-3

Komb. 1:



Stjärnsträck



Flygplanet



Stålmannen



SleepingBag

SleepingBag - Börja i stående position och böj dig sedan ner och sätt i händerna i underlaget och utför handgång framåt till plankstående, tänk på bukstödet och dra in naveln mot ryggraden så att du blir stabil och stark i bålen. Vandra sedan med fötterna mot dina händer och res dig upp till stående och sträck dig uppåt på tå, gärna med armarna ovanför huvudet. Böj dig ned igen till "plankposition" och vandra sedan med händerna till dina fötter och res dig upp till stående och sträck dig upp på tå, gärna med armarna ovanför huvudet.

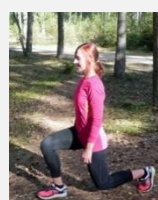
Komb. 2:



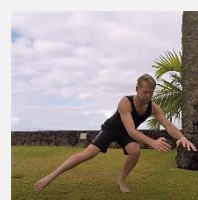
BridgeStep
"Tänk" plankgång med nigning + stjärnsträck framåt/bakåt



IceAxe
Utgångsläget är upprättstående på ett ben som en "sprattelgubbe", din armbåge går ner och möter ditt knä och sedan till upprätt position igen. Gör övningen med en sida i taget.

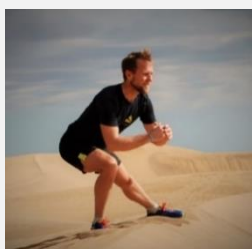


Utfall framåt



Långsamma skridskosteg

Komb. 3



Utfall i sidled



Balansgång



Höfttipping

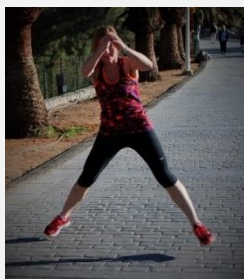


SnowGaiters

SnowGaiters - I den här övningen kan du tänka dig att du pulsar i rejält med snö! Lyft upp ditt knä mot magen och ta sedan ett stort steg framåt. Ta 4 steg framåt och backa sedan tillbaka 4 steg med högt uppdagna knän. Ta ut din rörlighet i höften så mycket du kan.

Spänst (SPÄ) – Komb 1-3

Komb. 1:



Skridskohopp



Nedhopp



BaseJump

BaseJump - Stå upprätt med höftbredd mellan fötterna och gör en benböj och hoppa uppåt/framåt, när du landat mjukt gör du ett upphopp rakt upp på stället och sedan börjar du om med en benböj och hopp framåt som ett "grodhopp".

Komb. 2:



Grodhopp



TwinPeak

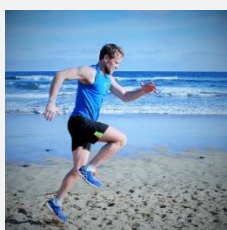


ThinAir

TwinPeak - Hopputfall framåt med höger och vänster ben, sedan hopp ut till en bred benböj. Fortsätt så tills du känner dig nöjd och inte orkar fler.

ThinAir - Börja med att stå upprätt med fötterna i höftbredd. Gör en benböj och låt dina armbågar nudda vid dina knän innan du gör ett upphopp med utsträckta armar och ben i sidled. Tänk att du ska landa mjukt.

Komb. 3:



Enbenshopp



CliffHanger



Nedhopp

CliffHanger - Börja i upprätt position och gå sedan ner i en knäböj så att du når underlaget med händerna, gör sedan ett upphopp med armarna över huvudet. Landa mjukt direkt ned i nästa knäböj.



Extra Träningseffekt med Stavar

Här följer förslag på **STAVGÅNG**sövningar som kan läggas in då du tränar och går med stavar. Välj några som du tycker passar för tillfället! Du hittar dem även i Övningsbanken på bergsvandring.com

- Gång i backe
- Utfallsgång
- Dubbelstakning Växel 1
- Dubbelstakning Växel 2
- Skridskohopp
- Löpning



Uppvärmning med stavar: "Komigång"-aktivitet med enklare rörelser där hela kroppen involveras. Ju intensivare aktivitet som planeras desto mer omfattande uppvärmning. Se även inlägg om uppvärmning. Där hittar du ett komplett program.

Instruktionsfilmer på övningarna och mycket mer hittar du på
vår hemsida bergsvandring.com