

20 – VECKORSPROGRAM – PLUS

Passar Dig som:

- Är träningsvan och har tränat för att utveckla kondition/styrka regelbundet, 2-3 pass/vecka under det senaste året.
- Upplever dig ganska säker i bergsmiljö.
- Har ambitionen att träna varierat 5 dagar och upp till ca 6h i veckan. Gärna utomhus.
- Kan tänka dig intensivare träningspass som innefattar löpning.
- Har målsättning att göra längre eller flerdagars bergsbestigningar i varierad och relativt krävande terräng.
- Har målsättningen att känna dig trygg med att bergsvandra i 6h/dag.
- Planerar för en längre fjäll-eller bergsvandring under flera dagar

Mål som du kan nå:

- Känna dig i "bästa formen" inför fjäll- och bergsturen.
- Har kondition och uthållighet för en flerdagsvandring på mellan 6-10 timmar/dag.
- Klarar att utföra toppbestigning på högre berg, 1500 möh och högre med vandringstider upp mot 8-10 tim.
- Ska kunna träningsvandra i 4-6 timmar och känna dig pigg dagen efter.
- Utvecklat en fysik som innebär att du främjat och stärkt dina förutsättningar för att motverka smärta och skador.

Programinnehåll:

- Specificerat 5-dagarsprogram för träning under 20-veckor.
- Varierad träning i form av: Uthållighet och Kondition, Styrka, Spänst, Stabilitet samt Balans och Koordination.



TRÄNINGFORMER - 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. Läs gärna mer om "*stavgångsteknik*" på hemsidan.

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 packning.

Kondition – KD och KI: 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 höja hjärtfrekvensen och att komma upp i en intensitet som upplevs något ansträngande till mycket ansträngande. I programmet finn KD och KI. KD står för distansträning och KI för intervallträning.

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

Då löpning är förhållandevis stötigt och belastande kan det vara en bra idé att variera konditionsträningen med t.ex. Stavgång i backe, crosstrainer eller på cykel/spinning.

Passen kan utföras i form av **distansträning**, KI där du håller jämn fart eller ett mer **intervallbetonat**, KI 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. Generellt gäller att ju lägre intensitet desto längre arbete och kortare vila respektive ju högre intensitet desto kortare arbete och längre vila. Det är meningen att du skall ta i och uppleva det ansträngande. Ett lämpligt mål kan vara att sträva efter känsla av att du känner att du orkar genomföra samtliga intervaller utan att tappa allt för mycket i slutet. Detta kan leda till att återhämtningen blir onödigt lång!

I programmet startar konditionspassen vecka 1 (KI och KD:40). I dessa 40 minuter ingår både uppvärmning och nedvarvning. Succesivt ökas längden på konditionspassen och som längst är de 60 minuter



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 kan innehålla styrkemoment.





KOMBINATIONSOVNINGAR

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 måndag- och fredagspasset.
- Förutom att du hittar övningarna här nedan kan du även läsa mer ingående om varje kombination under på hemsidan i ÖVNINGSBANKEN.

Stavgång

- Vid all typ av vandring (VG)- och träningsgång (TG) kan du med fördel använda stavar och öva in teknik. Instruktionsfilmer hittas under kategorin i ÖVNINGSBANKEN.

Ett konditionspass kan med fördel köras som stavgång.

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 kan vi rekommendera dig Online Träningen på vår hemsida. Vi hjälper då dig med specifika övningar anpassade efter ditt behov.



TIPS och FÖRKLARINGAR till PROGRAMMET

- Givetvis kan du skifta dagar i din träning så att det passar in i din veckoplanering och det är viktigt att din träning känns bra för dig!
- Lyssna alltid på din kropp och kom ihåg att återhämtning har stor betydelse för ditt välmående.
- Från träningsvecka 10 kan du ned fördel träna med ryggsäck under vandringspassen, som ligger på söndagar. Öka tyngden i din ryggsäck efterhand. Det är en stor fördel med att du vid några tillfällen har gått med den tyngden i ryggsäcken som du tänkt ha på din vandringstur. Du kommer då uppleva känslan av hur belastningen känns på ryggen och hur den påverkar din hållning, din muskulatur och ork.

- De fyra första veckorna kan du om du vill träna 4 pass/vecka. Välj då förslagsvis bort fredagspasset och utöka din träning efterhand som det känns bra i kroppen. Vill du fortsätta träna 4 pass/v efter v. 4 så är ett alternativ att du väljer bort något av måndagens eller fredagens träningsupplägg, fortsätt med konditionspassen och vandringsträningen som är schemalagd.
- Givetvis kan du träna under en kortare period exempelvis 10 veckor. För att du då ska vara förberedd för ditt mål kan det vara en god idé att starta träningsprogrammet från en vecka du känner lämplig
- Som uppvärmning på fredagspasset kan du antingen välja träningsgång (TG) eller jogg/löpn (K).
- Extra spänstövningar (SPÄ) lite då och då kan var bra! Hellre mer regelbundet och få repetitioner än få pass med många repetitioner. Spänstträning är belastande och kräver tillvänjning.
- Var uppmärksam på hur du upplever träning och återhämtning. De angivna tiderna är rekommendationer och innehåller en progression som syftar till att du gradvis vänjer dig. Anpassa och justera utifrån hur du upplever det men var som sagt uppmärksam över hur det känns.
- Skulle du av någon anledning få ett träningsuppehåll rekommenderar vi att du backar tillbaka någon eller ett par veckor, beroende på hur långt uppehållet blivit.
- Onsdagar och lördagar kan du med fördel vardagsmotionera eller hålla igång med något träningsalternativ som du tycker är roligt.

Programmet innebär att du succesivt ökar veckomängden.

Var fjärde vecka sänks volymen och du får på så sätt en variation och möjlighet till mer återhämtning.

På hemsidan bergsvandring.com hittar du mer information, träningstips och flera illustrativa instruktionsfilmer.

Träningsupplägg för 20-veckor

Förklaringsexempel:

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 2-3 set. I statiska övningar kan riktvärdet vara 20-60 sek. x 2-3 set. Filmer och mer information om övningarna hittar du på hemsidan
VG: 2:15	Vandringsgång under 2 timmar och 15 minuter. Utförs i varierad och helst kuperad terräng och stigar. Förslagsvis liknande din kommande fjäll-eller bergsvandring. Gärna med stavar! Tänk på att ju längre passet är och ju tyngre packning du bär, desto viktigare med paus.
TG	Passen med träningsgång kan varieras med promenad, stavgång eller löpning, anpassa efter egen känsla och dagsform. Ta gärna del av grundläggande stavgångsteknik och träning som ingår i medlemskapet.
KD och KI 15-15-10 (uppv/träning/ nedvarvning)	Kondition: Schemat innehåller två pass, tisdag och torsdag. Tisdag intervallbetonat, KI, det på onsdag distans, KD med ibland inslag av intervaller. Distanspass innebär mer eller mindre konstant arbete med en relativt jämn ansträngningsnivå motsvarande snacktempo. De angivna tiderna är beräknade utifrån löpning. Intervallbetonat träning (även backintervaller) är intensivare (ansträngande till mycket ansträngande) och kan utformas på olika sätt. Ett konditionsinriktat gruppträningspass kan även vara ett alternativ. Förklaringsexempel intervaller: Starta alltid med uppvärmning: 10-15 min, avsluta med nedjogg minst 10 minuter Intervaller: Ex: (3-2)x5, Betyder: 3 min. arbete/löpning – 2 min. vila, upprepas 5 gånger Backintervaller: 10 min backint: Anges i arbetstid upp + ned, anpassa antalet efter detta Du kan justera mellan vanliga intervaller och backintervaller utifrån egen känsla. Intervaller på plan mark är något mer belastande generellt men backintervaller kan vara påfrestande nedför.
Övrigt	Väljer du att träna 4 dagar/vecka kan du förslagsvis avstå måndags- eller fredagspasset. Vandring med packning: Öka tyngden i din ryggsäck efterhand. Det är en stor fördel med att du vid några tillfällen har gått med den tyngden i ryggsäcken som du tänkt ha på din vandringstur. Utmana dock succesivt! Kan innebära en lättare dagsryggsäck med ombyte och vätska/energi till tyngre flerdagspackning. Efter vecka 20: De sista veckorna kan du behöva justera något. Viktigast är att du upplever dig utvilad och stark när du planerar för att ge dig ut på en vandring, "Less is More".

Träningsschema v. 1-10

V.	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
1	TG+STY/STA+TG 10+25+10 STY: Komb 1 STA: Komb 1	KI: 40 15-15-10 (2-2)x3 + 3 min Backe		KD: 30	TG +STY/STA 30 + 25 STY: Komb 1 STA: Komb 1		VG: 1:30
2	TG+STY/STA+TG 10+25+10 STY: Komb 2 STA: Komb 2	KI: 40 15-15-10 (2-2)x3 + 3 min Backe		KD: 35	TG +STY/STA 30 + 25 STY: Komb 2 STA: Komb 2		VG: 1:30
3	TG+STY/STA+TG 10+25+10 STY: Komb 1 STA: Komb 1	KI: 40 15-15-10 (2-2)x3 + 3 min Backe		KD: 40	TG +STY/STA 30 + 25 STY: Komb 3 STA: Komb 3		VG: 1:40
4	TG+STY/STA+TG 10+25+10 STY: Komb 2 STA: Komb 2	KD: 35		KD: 35	TG +STY/STA 30 + 25 STY: Komb 1 STA: Komb 3		VG: 1:30
5	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 3 STA: komb 1	KI: 45 15-20-10 (3-2)x3 + 5 min Backe		KD:40	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 2 STA: Komb 2		VG: 1:40
6	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 3	KI: 45 15-20-10 (3-2)x3 + 5 min Backe		KD:45	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 3 STA: Komb 1		VG: 1:50
7	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 2 STA: Komb 1	KI: 45 15-20-10 (3-2)x3 + 5 min Backe		KD:50	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 2		VG: 2:00
8	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 3 STA: Komb 2	KD: 35		KD:35	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 2		VG: 1:30
9	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 2	KI:50 15-25-10 (3-1)x4 + 9 min Backe		KD:45	TG+SPÄ+TG 20+15+20 SPÄ: Komb 2		VG: 1:50 Med ryggsäck
10	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 2 STA: Komb 3	KI:50 15-25-10 (3-1)x3 + 13 min Backe		KD:50	TG+SPÄ+TG 20+15+20 SPÄ: Komb 3		VG: 2:00 Med ryggsäck

Träningsschema v. 11-20

V.	MÅN	TIS	ONS	TORS	FRE	LÖR	SÖN
11	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 1	KI:50 15-25-10 (3-1)x3 + 13 min Backe		KD: 55	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 3 STA: Komb 2		VG: 2:10 Med ryggsäck
12	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 3 STA: Komb 2	KD: 35		KD:35	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 2		VG: 1:30
13	TG+STY/STA+TG 20+25+15 STY: Komb 2 STA: Komb 3	KI:55 15-30-10 (3-1)x4 + 14 min Backe		KD: 45	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 1		VG: 1:50 Med ryggsäck
14	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 1	KI:55 15-30-10 (4-1)x3 + 15 min Backe		KD: 50	TG+SPÄ+TG 20+15+20 SPÄ: Komb 3		VG: 2:00 Med ryggsäck
15	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 3 STA: Komb 2	KI:55 15-30-10 (4-1)x3 + 15 min Backe		KD: 55	TG+SPÄ+TG 20+15+20 SPÄ: Komb 2		VG: 3-4h Test- och upplevelse vandring
16	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 3 STA: Komb 2	KD: 35		KD:35	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 2		VG: 1:30
17	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 1	KI:60 15-35-10 (4-1)x3 + 20 min Backe		KD: 50	TG+SPÄ+TG 20+15+20 SPÄ: Komb 3		VG: 1:50 Med ryggsäck
18	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 3 STA: Komb 2	KI:60 15-35-10 (4-1)x3 + 20 min Backe		KD: 55	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 2 STA: Komb 3		VG: 2:00 Med ryggsäck
19	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 2 STA: Komb 3	KI:60 15-35-10 (4-1)x3 + 20 min Backe		KD: 60	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 1 STA: Komb 1		VG: 2:10 Med ryggsäck
20	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 3 STA: Komb 2	KD: 35		KD: 35	TG+STY/STA+TG 15+25+15 STY: Komb 2 STA: Komb 3		VG: 1:30

Styrka (STY) – Komb 1-3

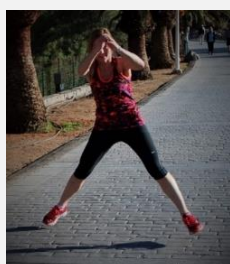
Komb. 1:



Squat



Axelpress



Skridskosteg



Plankan



Armböjning



Roddrag



Bäckennyft

Komb. 2:



TrekkLeg



Armböjning



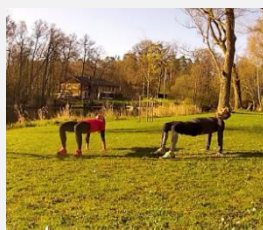
Roddrag



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 sätetsmuskulaturen.



Styrka (STY) – Komb 1-3

Komb. 3:



Enbensböj



Nordic Hamstring



Axelpress



CrampOn



Omvänd Nordic Hamstring eller Sissy Squat



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.



Bäckenlyft



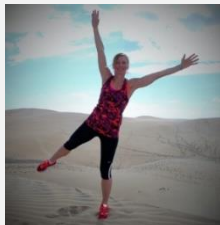
Jägarvila

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:



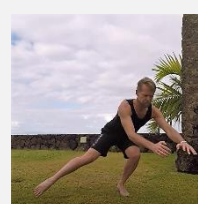
BridgeStep
"Tänk" plankgång med nigning + stjärnsträck framåt/bakåt



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.

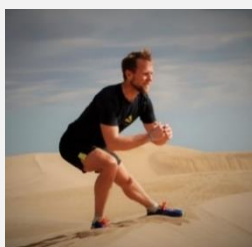


Utfall framåt



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

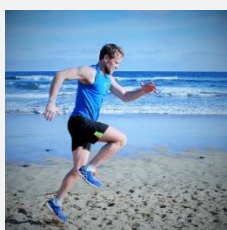


ThinAir

TwinPeak - Hopp utfall 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!

- 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* under ditt medlemskap. Där hittar du ett komplett program.

Samtliga övningar hittar du på hemsidan.

Filmer, bilder och utförligt beskrivna