



UTSTAKATMÅL™

ALLT DU BEHÖVER PÅ VÄGEN

TRÄNINGSDAGBOK



RULLSKIDCENTER.SE
ALLT FÖR VASALOPPSÅKAREN



www.rullskidcenter.se/vasaloppet

Ett enkelt träningsupplägg

För att det ska vara enkelt och lätt att komma igång så rekommenderar vi följande två pass på rullskidor.

Intervall / teknik (1-2 ggr per vecka)

Värm upp i 5 minuter med valfri teknik.

Upprepa nedan 4-5 ggr:

- Åk 30 sekunder med max fart med den teknik du hanterar bäst.
- Åk 4 minuter i lugnt tempo och träna på valfri teknik.

Varva ner i 5 minuter med valfri teknik.

Detta pass ger en kortare pulshöjning som motsvarar ett intervallpass.

Passet gör dig även successivt trygg i högre farter och under den aktiva vilan på fyra minuter så får du möjlighet att träna på tekniken.

Långpass (1 gång per vecka)

Börja med att ge dig ut på ett 45 minuters pass. Det ska vara i så pass lugnt tempo så att du hela tiden kan hålla igång en konversation.

Förläng detta pass successivt så att det blir att 60, 90, 120 och 150 minuters pass. Tänk på att hela tiden hålla det på en nivå så att du kan hålla igång en konversation.

Hur du fyller i

Du finner fyra veckoboxar på varje sida där varje box avser en vecka.

Här nedan är ett exempel för vecka 10 till vecka 13.

Aktivitet: Vad har du gjort
Intensitet: Vilken typ av pass du gjort
Min: Hur många minuter du tränat
Km: Hur många kilometer blev det
Känsla: Hur kändes passet

Vecka 10 - 13

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T	Rullskidor	Intervall / teknik	28	4	Trött i benen	
O						
T	Stavgång	Intervall	28	5	Kändes lätt ansträngande	Min
F						146
L	Rullskidor	Långpass	90	15	Enkelt i början, tungt sista 5 km	Km
S						24

Vecka 10 - 13

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 14 - 17

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 18 - 21

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 22 - 25

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 26 - 29

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 30 - 33

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 34 - 37

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 38 - 41

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 42 - 45

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 46 - 49

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 50 - 1

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 2 - 5

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

Vecka 6 - 9

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						

	Aktivitet	Intensitet	Min	Km	Känsla	
M						
T						
O						
T						Min
F						
L						Km
S						