

SOMMARTRÄNING



INTERVJU

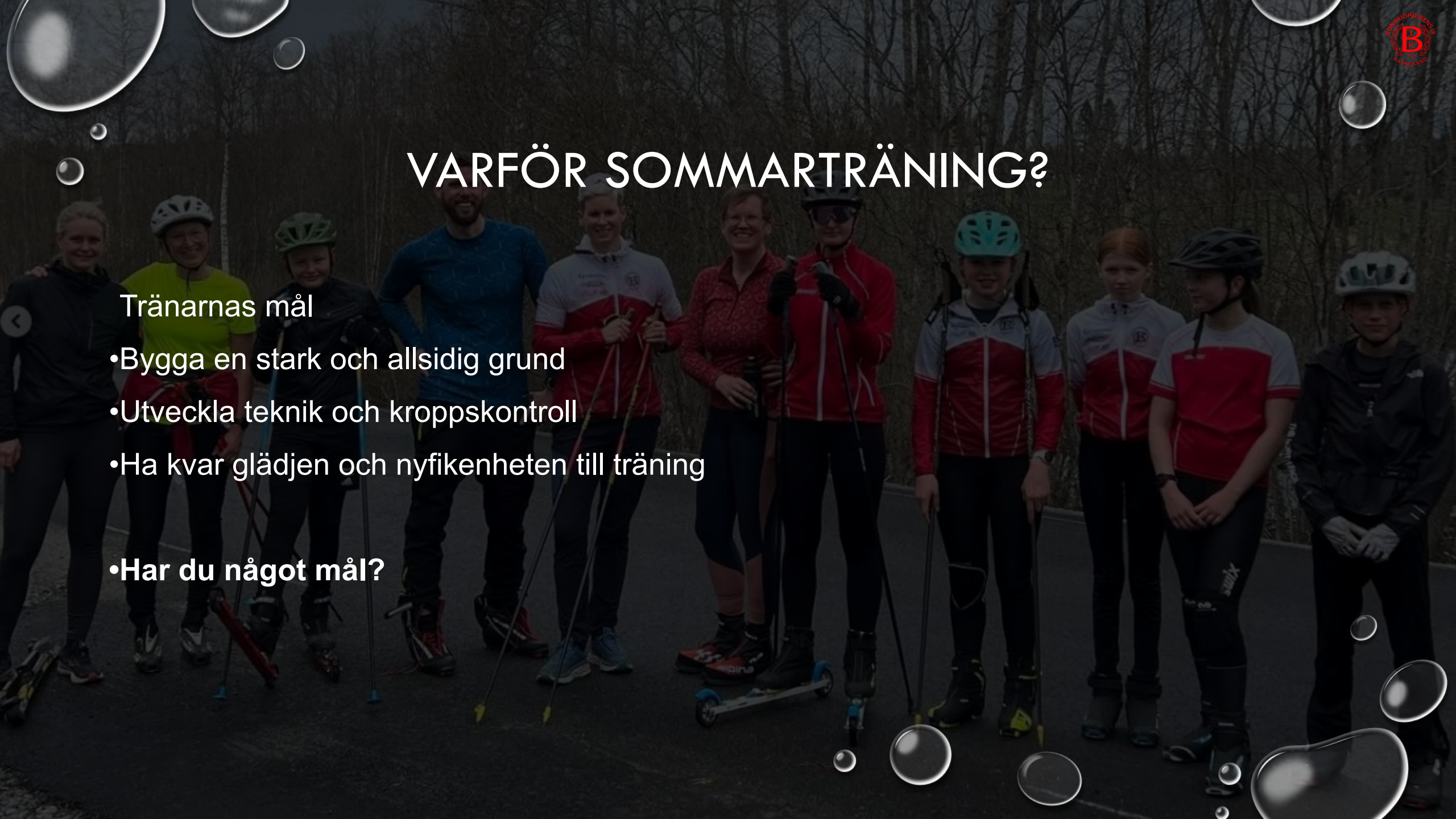
- VARFÖR ÄR DU MED I BIK SKIDOR?
- TRÄNAR DU FLER SPORTER? VILKA I SÅ FALL?
- EN ROLIG ÖVNING PÅ SKIDTRÄNINGEN?
- FAVORITINTRESSE FÖRUTOM IDROTT ?

VARFÖR SOMMARTRÄNING?

Tränarnas mål

- Bygga en stark och allsidig grund
- Utveckla teknik och kroppskontroll
- Ha kvar glädjen och nyfikenheten till träning

• Har du något mål?



HELHET & BALANS

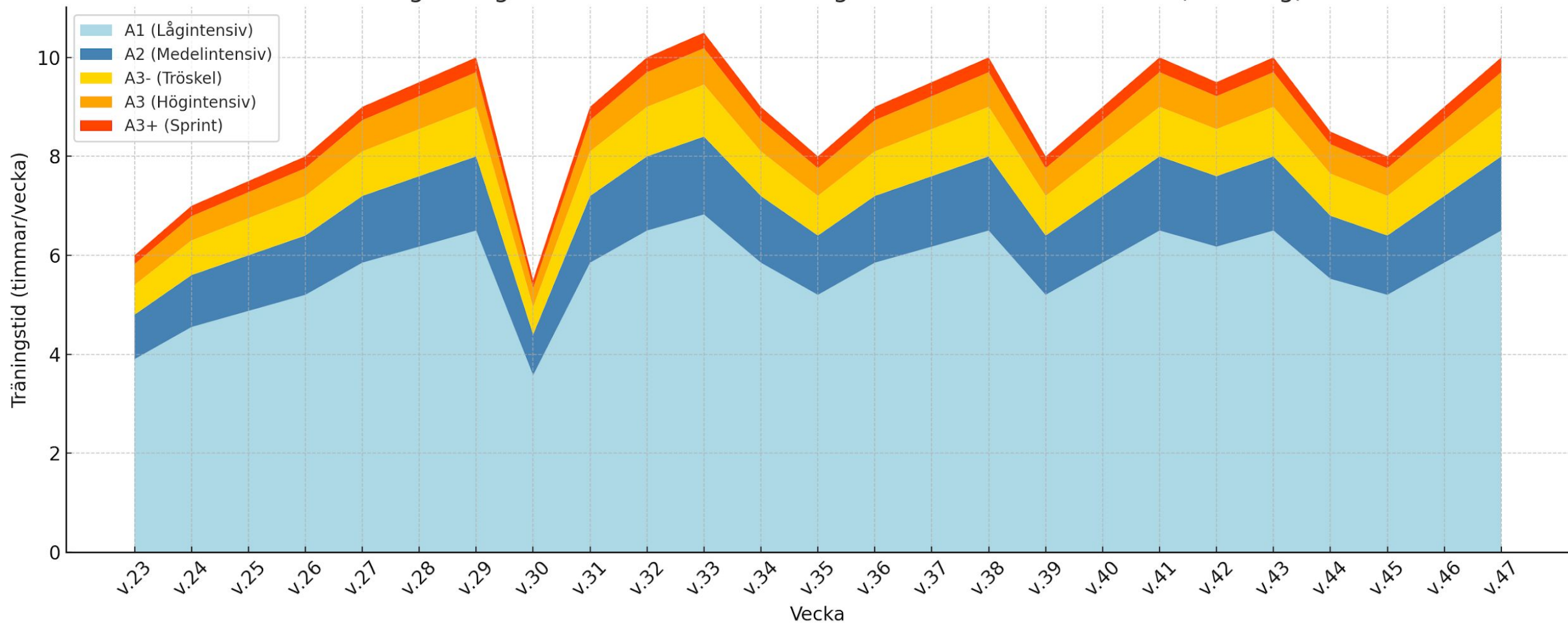
- MATVANOR, SÖMN OCH TRÄNING MÅSTE ANPASSAS EFTER VARANDRA. ÖKAR DU TRÄNINGEN BEHÖVS MER MAT (ENERGI) OCH SÖMN, SÅ ATT DU KAN ÅTERHÄMTA DIG PÅ BÄSTA SÄTT.
- ATT ÄTA TILLRÄCKLIGT ÄR EN MYCKET VIKTIG FÖRUTSÄTTNING FÖR ATT DU SKA ORKA. OM DU DESSUTOM ÄTER VARIERAT ÖKAR DINA CHANSER ATT FÅ I DIG ALLA NÄRINGSÄMNINGEN DU BEHÖVER



Period	Mål	Fokusområden	Träningsmängd
Juni (4 veckor)	Bygga grunduthållighet och allsidighet	– Uthållighet (A1, A2) – Teknik rullskidor – Löpstyrka (kroppsvikt) – Lek och rörelseglädje	4–5 timmar/vecka
Juli (4 veckor)	Utveckla uthållighet och teknik	– Längre pass – Mer rullskidor – Styrka (koordination, bål) – Fartlek, långa intervaller	5–7 timmar/vecka
Augusti (4 veckor)	Förbereda för höst och mer intensitet	– Teknik under fart – Kortare intervaller (A3-) – Styrka och spänst – Börja förbereda för höstträning	5–7 timmar/vecka

SOMMAR PLAN (13 ÅR)

Träningsmängd och intensitetsfördelning från sommar till snöstart (15-åring)

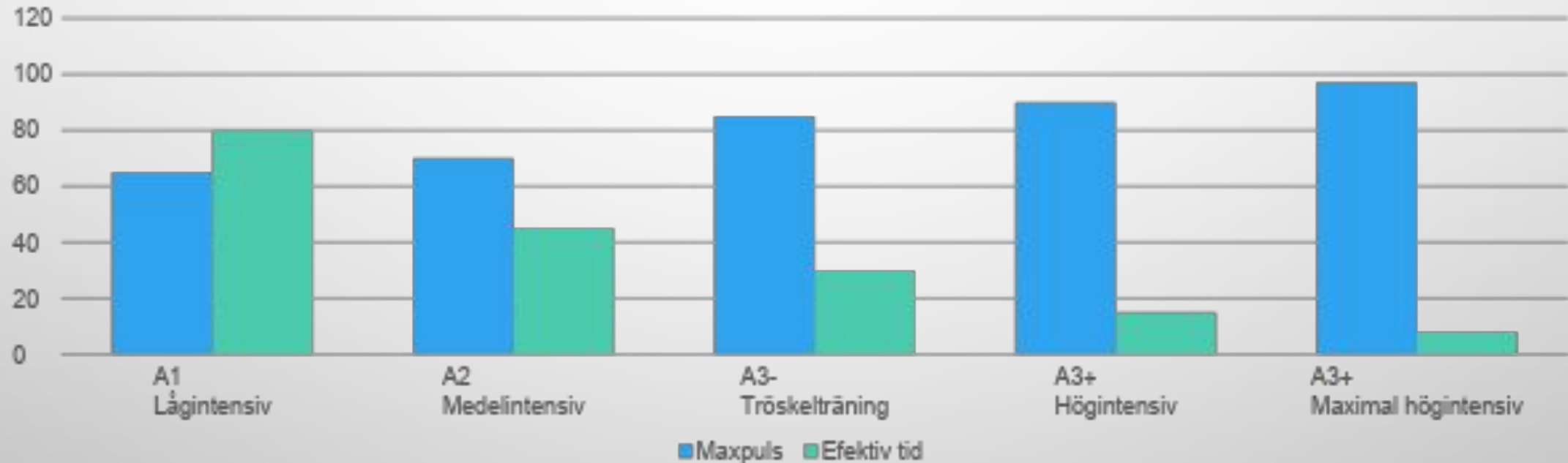


Träningsintensitet -vad betyder alla A:n?

Nivå	Syfte/Effekt	Hur? (Intensitet och metod)	Mål
A1 (Lågintensiv)	Spara kolhydrater, öka grunduthållighet.	60–75 % av maxpuls. Prata obehindrat. Långa pass 1–4 timmar. Distans och crosspass.	Grundkondition, långvarig belastningstålighet.
A2 (Medelintensiv)	Förbättra lokal och central uthållighet, teknik under belastning.	75–85 % av maxpuls. Korta meningar vid prat. Pass 20–60 minuter.	Effektiv teknik och uthållighet vid högre tempo.
A3- (Tröskelträning)	Förbättra nyttjandegrad (anaerob tröskel) och arbetsekonomi.	80–90 % av maxpuls. Säg enstaka ord. Tröskelintervaller eller längre pass.	Hålla högt tempo utan att bli stum.
A3 (Högintensiv)	Öka VO2max, syretransport och arbetsekonomi. Förbättra hela kroppens kapacitet.	90–97 % av maxpuls. Orkar knappt prata. Medellånga intervaller (ex. 4x4 min).	Maximal fysisk kapacitet och tävlingsfart (3–10 km).
A3+ (Maximal högintensiv)	Träna anaerob kapacitet och mjölksyratålighet.	>95 % av maxpuls. Ej möjligt att prata. Korta, explosiva intervaller (sprintfart).	Snabbhet, explosivitet, återhämtning från hög mjölksyra.

TRÄNINGSENTENSITET -VAD BETYDER ALLA A:N?

Minuter,
% max puls



Exempel på träningsformer för A:na

Nivå	Exempel på träningsformer på sommaren	Kommentarer
A1 (Lågintensiv)	- Långpass rullskidor (klassiskt/fritt) - Långpass löpning i terräng - Långpass cykling (landsväg/MTB) - Vandring i kuperad terräng med lätt packning	Syfte: bygga basuthållighet. Variera underlag och teknik. Lågt tempo.
A2 (Medelintensiv)	- Distanspass rullskidor i kuperad terräng - Snabbdistans löpning på stig eller grusväg - Cykelpass i högre tempo, 30–60 min	Syfte: vänja kroppen vid arbete i högre tempo utan att gå över tröskeln.
A3- (Tröskelträning)	- Längre intervaller på rullskidor (ex. 5–8 min intervaller i A3-) - Tröskellöpning i kuperad terräng (ex. 3x10 min) - Cykelintervaller i jämnt hårt tempo	Syfte: ligga precis under mjölksyratröskeln. Fokus på teknik och jämnt tempo.
A3 (Högintensiv)	- Korta till medellånga intervaller rullskidor (ex. 4x4 min) - Löpintervaller i backe (ex. 6x3 min) - Träningstävlingar på rullskidor eller löpning	Syfte: utveckla maxsyreupptag och förmåga att hålla hög fart. Hård men kontrollerad ansträngning.
A3+ (Maximal högintensiv)	- Sprintintervaller rullskidor (ex. 10x20–30 sek max) - Korta, branta backintervaller löpning (ex. 8x20 sek full fart) - Maxspurter på cykel (ex. 6x30 sek max)	Syfte: explosivitet, anaerob kapacitet. Lång vila mellan intervallerna. Full satsning varje gång.

EXEMPEL PÅ TRÄNINGSVECKA – 13 ÅRING

Dag	Träning	Intensitet (A-nivå)	Kommentarer
Måndag	Vila eller lätt aktivitet (ex. simning, cykla till badplats)	A1 (mycket lätt)	Aktiv vila. Fokus på rörelseglädje.
Tisdag	Löpning i terräng 40 min + 5 korta fartökningar (20 sek)	A1 + korta A3+ impulser	Grunduthållighet + snabbhetsträning på lekfullt sätt.
Onsdag	Rullskidor klassiskt 60 min (växlande tempo, lätt kupering)	A1–A2	Teknikfokus + lite högre fart i backar.
Torsdag	Vila eller annan aktivitet (ex. bollsport, lätt MTB-cykling)	A1	Aktiv återhämtning.
Fredag	Löpintervaller i backe: 5 x 2 min (jämn hård fart)	A3-	Tröskelträning. Fokus på bra teknik hela vägen.
Lördag	Långtur cykel eller vandring 1,5–2 h	A1	Bygga uthållighet. Gärna i naturen.
Söndag	Lekfull träningstävling: 3–4 st korta rullskidsrace, 3–5 min vardera	A3	Hög intensitet, men korta lopp. Kul och utvecklande.

Fortsätt med många sporter

Allsidig fysisk utveckling – olika idrotter tränar kroppen på varierade sätt och minskar risken för skador.

Mer glädje och motivation – variation håller träningen rolig och minskar risken för att tröttna.

Bättre inlärning och självförtroende – barnet lär sig fler färdigheter och vågar prova nytt.

Starkare socialt nätverk – fler idrotter ger fler vänner, olika miljöer och tryggare utveckling.



**Veckostruktur –
Sommarplan för 13-
åring som
längdskidtränar +
fotboll 2ggr/vecka +
match**

Dag	Aktivitet	Fokusområde	Tid
Måndag	VILA	Återhämtning	–
Tisdag	Fotbollsträning	Koordination, teknik, spel	60–75 min
Onsdag	Rörlighet + bålstyrka (hemma/utegym)	Stabilitet, funktionell styrka	30–40 min
Torsdag	Fotbollsträning	Spel, snabbhet, kondition	60–75 min
Fredag	Lugnt A1-pass + impulser (rullskidor/löpning)	Skidrelaterad uthållighet	45 min
Lördag	Fotbollsmatch	Tävlingsmoment, spelkondition	ca 60 min
Söndag	Längre distanspass (A1-A2) + teknikövningar	Grundkondition + balans/teknik	75–90 min

FUNKTIONSTRÄNING

För idrottare generellt är det inte enbart styrkeutveckling som är intressant utan även funktioner som stabilitet, kontroll, rörlighet, balans och koordination.

Glöm inte att ha kul och röra dig utöver träningen. Bad, sup, studsatta, fotboll...

Träningsdagbok

Träningsplanering och dagbok (Grundträningsperiod 1)										
D	V	Datum	Aktivitet	Intensitet	Program	Distans	Tid	Skott	Effort	Focus
Må	17	22-apr	Fotbollsträning	A1-A2	Passningsövning och match		01:00		8	8
Ti		23-apr	Fotbollsträning	A1-A2	Passningsövning och match		01:00		6	6
On		24-apr	Skidskytteträning	A1 (140-161)	Komb Löp. Nollan, Stafett, 5x1	4.18	01:00	73	7	7
To		25-apr	Fotbollsträning	A2 (161-183)	Match med P07		01:00		7	9
Fr		26-apr	Löpning	A3+ (204-215)	Beep-Test Jag kom till nivå 19-1		00:40		9	10
Lö		27-apr								
Sö		28-apr	Skidskytteträning	A2 (161-183)	Komb löp. 5x1, nollan, lagduell och skytteintervaller A3	6,5	01:00	80	7	7 05:40
Må	18	29-apr	Cirkelträning	A2 (161-183)	högintensivt arbete 60 sek vila 30.		00:40		8	8
Ti		30-apr	Fotbollsträning	A2 (161-183)	Passningsövningar och småmålsspel		01:00		7	7

Månad	Maj																														
Vecka	18							19							20							21									
Dag	sön	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	mån	tis	ons	tor	fre	lör	sön	mån	
Datum	27	28	29	30	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
Plan			30	0	90	60	80	0	70	120	90	90	0	60	0	60	90	90	90	60	80	0	0	165	90	90	0	80	0	0	
Distans Löpning																	60														
Intervall Löpning/Skidgång						60			50															60							
Distans Cykling																															
Intervall Cykling																															
Distans Rullskidor																															
Intervall Rullskidor									90											60											
Fotbollsträning					90								90		60		60			90		80				90					
Fotbollsmatch			30							30						60		30		90		80					90				
Brottningssträning						80					90								90					30		90			80		
Brottningsövrigt																								75		90					
Styrketräning									20																						
Övrig																															
Summa Vecka									7							6,5								8,083							6,3
Summa Månad (Min)																													1585		
Summa Månad (Timmar)																													26,41		
Genomförd				0	60	42	60	50	60	60	40	70	0	70	0	70	80	50	70	60	50	0	70	30	40	60	0	70	0	0	15
A3+																															
A3					12		35					70		70		70	30	50		30	30		40	30	40	60		70			
A2				60				60	60											70	30	20		30							
A1					30											50															12
Styrketräning						60	15				40																				
Ansträngning				7	7	8	9	7	6	8	9	7	7	7	8	6	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Fokus				8	7	6	8	7	6	6	8	7	7	7	8	9	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
Summa																															
Summa Vecka										5,533						5,5									5,5						5,3
Summa Månad (Min)																														1162	
Summa Månad (Timmar)																													19,36		2,2
Summa kondition										4,283						3,5									5,5						

Hitta ditt sätt att logga din träning

- Papper och penna, Webbdokument, App annat
- Fråga din tränare om hjälp

SKIDOR HELA LIVET

SKIDAKTIV

<> **PRESTERA**
SKIDOPTIMERA - från ca 20 år

<> **FÖRPRESTERA**
SKIDTÄVLA - ca 16-19 år

<> **UPPBYGGNAD**
SKIDTRÄNA - ca 12-16 år

<> **GRUND**
SKIDLÄRA - ca 9-12 år

LEK
SKIDLEKA - upp till ca 9 år

TRÄNINGSMÄNGD ENLIGT BLÅGULA VÄGEN

Utvecklingsnivå	Ålder	Rekommenderad träningsmängd (tim/år)	Fokus
Grundnivå (GUL)	7–12 år	ca 100–250 tim/år	Allsidighet, rörelseglädje, varierad träning
Utvecklingsnivå 1 (BLÅ 1)	13–14 år	ca 250–350 tim/år	Grunduthållighet, teknik, enkel styrka
Utvecklingsnivå 2 (BLÅ 2)	15–16 år	ca 350–450 tim/år	Mer strukturerad uthållighet och teknikträning, börja tröskelträning
Utvecklingsnivå 3 (RÖD 1)	17–18 år	ca 450–550+ tim/år	Högre intensitet, specialisering, förberedande elitsatsning
Utvecklingsnivå 4 (RÖD 2)	19–22 år	ca 550–750+ tim/år	Elitsatsning, optimerad träning

VIKTIGA PRINCIPER I BLÅGULA VÄGEN

- **TRÄNINGEN SKA BYGGAS LÅNGSAMT OCH INDIVIDUELLT**, INTE STRESSAS FRAM.
- **KVALITET VIKTIGARE ÄN KVANTITET** – RÄTT INTENSITET, TEKNIK OCH ÅTERHÄMTNING.
- **VARIERAD TRÄNING** (RULLSKIDOR, LÖPNING, CYKLING, STYRKA, SIMNING ETC.).
- **ALLSIDIGHET** FORTSATT VIKTIG UPP TILL MINST 15–16 ÅRS ÅLDER.



SVENSKA SKIDFÖRBUNDETS

FÄRDIGHETSMÅL

LÄNGDSKIDOR 15-16 ÅR

Färdighetsmål 15-16 år	Tjejer	Killar
2-3 ggr/veckan Högintensiv träning A3 1-2 ggr/veckan medelintensiv träning A2, gärna kontinuerlig 30-75 min 1-3 ggr/veckan lågintensiv A1 upp till 2 timmar 1-3 ggr/veckan styrketräning	x	x
3000m löparbana	12 min 15sek	10min 30sek
60 meter	9,5 sek	8,5 sek
Armhävning & nudda tennisboll	10st	20st
Chins	1st	5st
Dips	5st	10st
Brutalbänk	15st	15st
Enbensknäböj	3st / ben	3st / ben
Jämfotahopp	2 meter	2,3 meter
Mångstegshopp, 10 st	20 meter	24 meter

MER LÄSNING

- [HTTPS://WWW.SKIDOR.COM/IDROTTER/LANGDAKNING/UTBILDNING/UTVECKLINGSMODELL
EN](https://www.skidor.com/idrotter/langdakning/utbildning/utvecklingsmodell/en)
- [HTTPS://WWW.SKIDOR.COM/DOWNLOAD/18.58793677185C4E029999C790/167463199
7198/SSF HANDBOK DEN-HALLBARA SKIDAKAREN 2022.PDF](https://www.skidor.com/download/18.58793677185C4E029999C790/1674631997198/SSF_HANDBOK_DEN-HALLBARA_SKIDAKAREN_2022.PDF)