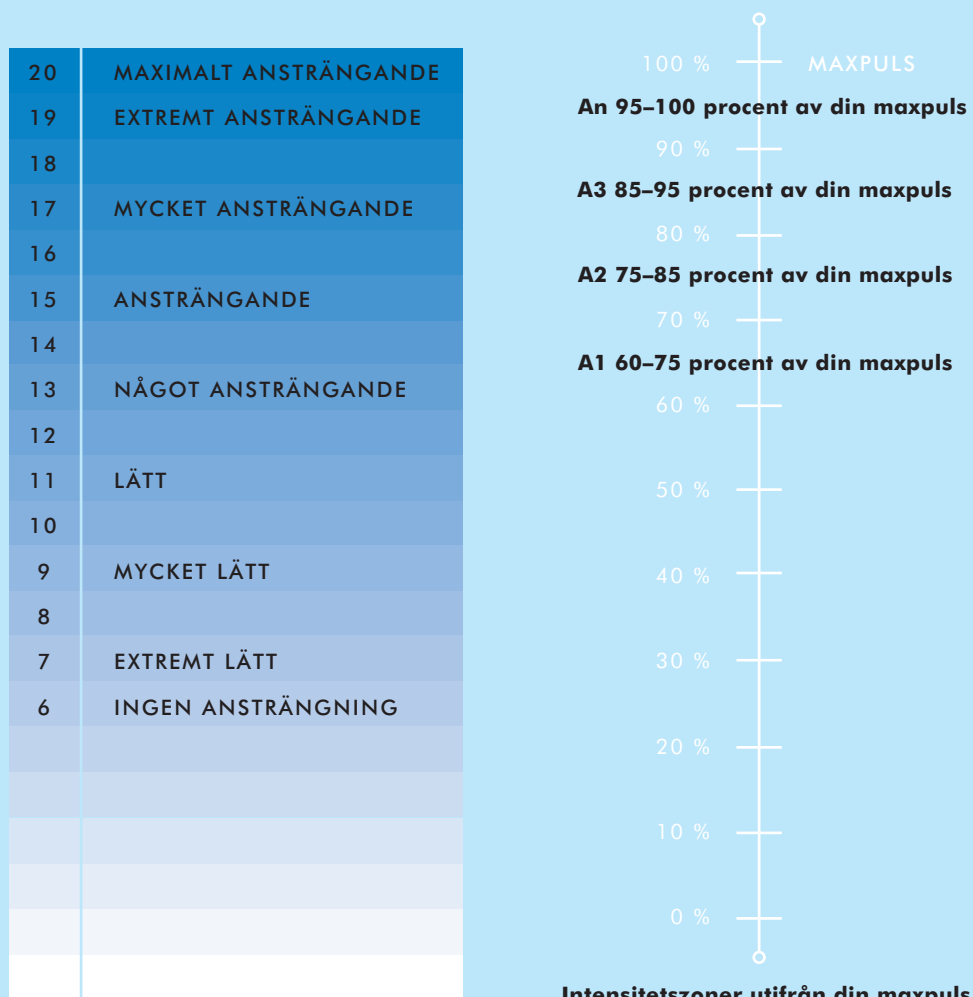


A close-up photograph of a woman's face, smiling broadly with her mouth open, showing her teeth. Her face is covered in small, white snowflakes. She is wearing a white knit beanie. The photo is framed by yellow L-shaped corner brackets at the top-left, top-right, bottom-left, and bottom-right. The text "CHARLOTTE KALLA" is overlaid on the left side of the image in a black, sans-serif font. Below it, the words "STYRKA", "TEKNIK", and "& PANNBEN" are stacked vertically in a larger, bold, black, sans-serif font.

CHARLOTTE
KALLA
**STYRKA
TEKNIK
& PANNBEN**

BORGSKALAN

Borgskalan är ett verktyg för att ange hur man upplever fysisk ansträngning – hur jobbigt det är. Den skapades av den svenske psykologen Gunnar Borg på 1960-talet och används för att ange ansträngning under till exempel konditionsträning och styrketräning. Skalan är individuell och graderingen är i stort proportionerlig mot din puls så länge du jobbar med flera eller större muskelgrupper. Vid konditionsträning kan du alltså använda Borgskalan som ett alternativ till pulsklocka för att träna på rätt nivå.



STEFANS FAVORITÖVNINGAR FÖR BÄTTRE STABILITET



Se till att du har 90 grader i både höft och knä.



Sänk fötterna mot underlaget utan att röra vid golvet vid vändningen och håll 90 grader i knävinkeln hela tiden.

ÖVNING 1. HÄLDOPP, AKTIVERINGSÖVNING FÖR DJUP BÅLMUSKULATUR

Fokus är att lära sig kontrollera den djupa nedre delen av bålmuskulaturen, det vill säga pressa ner svanken. När du känner att du inte orkar pressa ner svanken mot underlaget avbryter du

setet. Vill du göra övningen enklare väljer du att doppa ett ben i taget, växelvis höger och vänster fot. Gör 5–15 repetitioner x 3 set.



Se till att pressa ner svanken.



Sänk motsatt hand och fot utan att vidröra underlaget.

ÖVNING 2. STATISK DIAGONAL MAGE

Här gäller det att hålla en statisk situp (skulderbladen ska inte röra underlaget) genom hela rörelsen. En naturlig progressionsövning efter häldopp, och med samma syfte, det vill säga att

ge styrka i den nedre, djupa bålmuskulaturen. Vill du göra övningen tyngre kan du lägga dig på en bänk och då jobba djupare med både fot och hand. Gör 6–10 repetitioner per sida x 3 set.



Utgångsposition. Höften strävar uppåt.



Sänk höften utan att röra marken och jobba upp tillbaka i en sidoplanka.

ÖVNING 3. SIDOPLANKAN

Sträva efter att få en linje genom axeln, höften och foten genom att pressa fram höften.

Gör 5–15 repetitioner per sida x 3 set.



Jobba från en planka med sträckta armar. Skuldrorna ska vara aktiverade.



Gå ner på underarmarna och gå upp i plankan igen.



Håll höfterna parallella genom hela rörelsen.

ÖVNING 4. CLIMBING

Sträva efter att »dra in svansen« och att hålla höfterna parallella genom hela rörelsen. Du kan

göra övningen lättare genom att utföra den på knä. Gör 10–15 repetitioner x 3 set.



Starta rörelsen kring ögonhöjd. Kasta bollen rätt ner i marken och sträva efter en maximal insats i varje kast.



Se till att bromsa in medicinbollens rörelse och gör dig redo för nästa kast. Övningen ska flyta på utan start eller stopp.

ÖVNING 5. SLAMBALL

Den här övningen är starkt förknippad med längdskidåkning och stakning. Genom att använda en medicinboll på 3–5 kilo med bra studs får du även jobba excentriskt när du bromsar

bollens rörelse på väg upp igen. Jag rekommenderar att du kör med gummiband för att få med höften. Gör 15–25 repetitioner x 3 set.



Utgångsposition för alla svårighetsgrader. Knästående på sidan med benen ihop. 90 grader i knäled.



Position 1 heter musslan. Lyft det övre knäet långsamt och med kontroll så högt du kan, utan att tippa höfterna. Lägg märke till att fötterna fortsatt är ihop.



Position 2 är benlyft med rakt ben. Jobba upp och ner i en så stor rörelse som möjligt. Var noga med höftpositionen och att benlyftet sker i linje med höften.



Position 3 är ett löpsteg. Detta är utgångspositionen. Var noga med linjen knä och höft. En kula ska kunna ligga stilla på denna linje.



Benet ska pendla fram och tillbaka i ett långsamt tempo. Knävinkeln ska hela tiden vara 90 grader och var noga med linjen genom höft och knä.

ÖVNING 6. COMPLEX 1

Bålen är inte bara magen utan även höft, sätes-, rygg- och magmuskulatur. Det här är en övning med naturlig trestegsprogression. Den lättaste varianten är sidoliggande på golvet, vill du

köra den tuffare (som på bilderna) kör du den knästående på sidan. Vill du utmana ytterligare genomför du den på tå. Gör 5–8 repetitioner (i varje position) per sida x 3 set.

RÖRLIGHETSÖVNINGAR



Utgångsposition med rak arm.



Luta dig mot väggen genom att böja i armbågsleden. Det ska strama i höftböjaren.

ÖVNING 1. HÖFTRÖRLIGHET

Tappa inte bålpositionen och sträva efter att hålla foten tätt mot rumpan. Gör 10 repetitioner per sida (håll i två andetag).



Håll ryggen rak genom hela rörelsen. Höfterna ska vara parallella.



Jobba med att sträcka främre benet. För att utmana extra lägger du till ett gummiband, progressionen är att du kan placera händerna närmare foten.

ÖVNING 2. STRETCH AV LÅRETS BAKSIDA

Blir det för tufft att hålla en rak rygg kan du göra övningen enklare genom att placera händerna på en boll. Gör 10 repetitioner per sida (håll slutpositionen i två andetag).



Andas in i utgångspositionen och andas långsamt ut parallellt med att du går ut i ytterläge.



Gå inte längre än att knäet är kvar i underlaget. Målsättningen är att kunna komma ner med armbåge och knä i underlaget samtidigt.

ÖVNING 3. SIDLIGGANDE ROTATION

Gör 7–8 repetitioner per sida (håll i slutposition i fem andetag).



Se till att du står jämfota så att inte den ena foten är framför den andra.



Håll blicken riktad snett uppåt och jobba med knäna över tårna när du går ner.



Slutposition bakifrån.

ÖVNING 4. DJUPA KNÄBÖJ FRAMFÖR VÄGG

En övning som täcker in många leder och segment: axlar/skuldror, brösttrygg, höfter, knän och fotled. En bra basövning för allmän rörlighet. Hela foten ska vara i golvet under hela rörelsen och armarna ska vara sträckta. Det är okej att ha en fotposition som liknar »fem i ett«. Gör 8–10 repetitioner.



Håll vikten med båda händerna.



Sänk vikten kontrollerat och synka rörelsen med din andning.

ÖVNING 5. RYGGLIGGANDE MED VIKT ÖVER HUVUD

Bålaktiveringen är viktig i den här övningen, undvik att svanka (se till att pressa ner ländryggen i underlaget). Har du tillgång till en avlång vikt kan du med fördel använda en sådan då den fungerar som ett lod. Då ser du om du kommer längre med den ena armen jämfört med den andra. Gör 8–10 repetitioner.



Placera handen i nacken och sträva efter en neutral position i ryggen.



Rotera i bröstryggen genom att lyfta armbågen rätt upp.

ÖVNING 6. FYRFOTA ROTATION

Följ rörelsen med blicken. Sträva efter rotation i bröstryggen men även att din skuldra och axel ska följa med i rörelsen. Den här övningen är också bra att synka med andningen. Gör 8–10 repetitioner per sida.

TRÄNINGSPASS

FÖRSLAG PÅ TRÄNINGSFÖRMER

Skidåkning • Rullskidåkning
 Löpning • Skidgång
 Cykling • Stakmaskin på gymmet
 Kajakpaddling • Simning

INTENSITETZONER UTIFRÅN DIN MAXPULS

A1 60–75 procent av din maxpuls
A2 75–85 procent av din maxpuls
A3 85–95 procent av din maxpuls
An 95–100 procent av din maxpuls

GRUNDTRÄNINGSPERIOD: maj–augusti

MOTIONÄREN

3 gånger/vecka

VECKA 1

Pass 1: A1 45 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 10 minuter,
 5x2 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning
 10 minuter.

Pass 3: A1 45 minuter + bålstyrka
 10 minuter.

VECKA 2

Pass 1: A3 uppvärmning 10 minuter,
 15 sekunder jobb/15 sekunder vila x
 10x2 set, nedvarvning 10 minuter.

Pass 2: A1 45 minuter + bålstyrka
 10 minuter.

Pass 3: A1 60 minuter.

VECKA 3

Pass 1: A1 45 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 10 minuter,
 5x2 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning
 10 minuter.

Pass 3: A1 45 minuter + bålstyrka
 10 minuter.

VECKA 4

Pass 1: A3 uppvärmning 10 minuter,
 15 sekunder jobb/15 sekunder vila x
 10x2 set, nedvarvning 10 minuter.

Pass 2: A1 45 minuter + bålstyrka
 10 minuter.

Pass 3: A1 60 minuter.

VECKA 5

Pass 1: A1 45 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 10 minuter,
 5x2 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning
 10 minuter.

Pass 3: A1 45 minuter + bålstyrka
 10 minuter.

FÖRKLARINGAR

() vilan mellan intervallerna

Fartlek: successiv ökning av farten under 15 sekunder för att sedan

hålla maxfart i 10 sekunder

GRUNDTRÄNINGSPERIOD: maj–augusti

ELITMOTIONÄREN

4 gånger/vecka

VECKA 1

Pass 1: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 20 minuter, 4x4 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 4: A3 uppvärmning 20 minuter, 15 sekunder jobb/15 sekunder vila x 10x4 set (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

VECKA 2

Pass 1: A1 60 minuter med 6 fartlekare + bålstyrka 10 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 20 minuter, 2–3–4–5–4–3–2 minuter (vila halva intervalltiden), nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 75 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 4: A1 75–90 minuter.

VECKA 3

Pass 1: A3 uppvärmning 20 minuter, 3x7 minuter (vila 3 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 2: A1 90 minuter med 8 fartlekare.

Pass 3: A3 uppvärmning 20 minuter, 4x4 minuter (vila 2 minuter) nedvarvning 10 minuter.

Pass 4: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

VECKA 4

Pass 1: A3 uppvärmning 20 minuter, 3x3 minuter (vila 2 minuter), lugnt 5 minuter, 2x5 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 2: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 3: A3 uppvärmning 20 minuter, 2x10 minuter (vila 4 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 4: A1 75–90 minuter.

VECKA 5

Pass 1: A1 90 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 20 minuter, 4x6 minuter där du kör 3 minuter i A3 och växlar över till 3 minuter i A1 (vila 4 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 90 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 4: A3 uppvärmning 20 minuter, 2–3–4–5–4–3–2 minuter (vila halva intervalltiden), nedvarvning 10 minuter.

TÄVLINGSFÖRBEREDANDE: september–december

MOTIONÄREN

3 gånger/vecka

VECKA 1

Pass 1: A1 60 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 20 minuter, 5x3 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 45 minuter + bålstyrka 10 minuter.

VECKA 4

Pass 1: A1 60 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 20 minuter, 5x3 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 45 minuter + bålstyrka 10 minuter.

VECKA 2

Pass 1: A1 90 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 20 minuter, 5x3 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

VECKA 5

Pass 1: A1 60 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 20 minuter, 5x3 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

VECKA 3

Pass 1: A1 60 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 20 minuter, 15 sekunders jobb/15 sekunder vila x 10x3 set (vila 2 minuter mellan seten). nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 45 minuter + bålstyrka 10 minuter.

TÄVLINGSFÖRBEREDANDE: september–december

ELITMOTIONÄREN

4 gånger/vecka

VECKA 1

Pass 1: A3/An uppvärmning 20 minuter, 3–4–5–4–3 minuter och där kör du 4 minuter i An, de övriga i A3 (vila 2–3 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 2: A1 60 minuter med 8 fartlekare + bålstyrka 10 minuter.

Pass 3: A3 uppvärmning 20 minuter, 4x5 minuter med max insats under 10 sekunder vid minut 2 och sista 10 sekunderna av intervallerna (vila 2 minuter). Nedvarvning 10 minuter.

Pass 4: A1 90 minuter.

VECKA 2

Pass 1: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 20 minuter, 1x20 minuter, nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 90 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 4: A3 uppvärmning 20 minuter, 3x7 minuter (vila 3 minuter), nedvarvning 10 minuter.

VECKA 3

Pass 1: A1 60 minuter med 8 fartlekare + bålstyrka 10 minuter.

Pass 2: A3/An, uppvärmning 20 minuter, A3 1x4 minuter, An 3x3 minuter (90 sekunder vila), A3 1x4 minuter, nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 90 minuter.

Pass 4: An uppvärmning 20 minuter, stakmaskin 500 meter x 6 (vila 1 minut), nedvarvning 10 minuter.

VECKA 4

Pass 1: A1 90 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 2: A1 90–120 minuter med 8 fartlekare.

Pass 3: A1 90 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 4: A3 uppvärmning 20 minuter, 4x4 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

VECKA 5

Pass 1: A1 90 minuter.

Pass 2: A3/An, uppvärmning 20 minuter, 2x7 minuter i A3 (vila 3 minuter) + An 40 sekunder arbete/50 sekunder vila x 8 reps (vila 4 minuter) x 2 set 40 sekunder arbete ska vara i maxfart, nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 4: A3/An, uppvärmning 20 minuter, 4x6 minuter där du kör 3 minuter i A3 och direkt efter det växlar tempo och kör 3 minuter i An (vila 4 minuter), nedvarvning 10 minuter.

TÄVLINGSSÄSONG: januari–april

MOTIONÄREN

3 gånger/vecka

VECKA 1

Pass 1: A1 90 minuter.

Pass 2: A3/An uppvärmning 20 minuter, 2–3–4–3–2 (3-minutersintervallerna kör du i An, de övriga i A3), vila 2–3 minuter mellan intervallerna, nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

VECKA 2

Pass 1: A1 75 minuter.

Pass 2: A3 uppvärmning 20 minuter, 6x2 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 60 minuter + bålstyrka.

VECKA 3

Pass 1: A3 uppvärmning 20 minuter, stakmaskin 5x3 minuter (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 2: A1 45 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 3: A3/An uppvärmning 20 minuter, 1x3 minuter i A3 + 4x90 sekunder i An, vila 2 minuter, nedvarvning 10 minuter.

VECKA 4

Pass 1: A1 90 minuter.

Pass 2: A3/An uppvärmning 20 minuter, 2–3–4–3–2 minuter, kör 3 minuter i An och övriga i A3 (vila 2–3 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

VECKA 5

Nu är du redo för en härlig upplevelse i Vasaloppsspåret!

TÄVLINGSSÄSONG: januari–april

ELITMOTIONÄREN

4 gånger/vecka

VECKA 1

Pass 1: A1 90 minuter (varav stakning i 30 minuter för dig som åker skidor).

Pass 2: A3/An uppvärmning 20 minuter, 1x5 minuter i A3 (vila 2 minuter) + 6x90 sekunder i An (vila 2 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 3: A1 60–90 minuter med 8 fartlekare + bålstyrka 10 minuter.

Pass 4: A3 uppvärmning 20 minuter, 6x4 minuter, nedvarvning 10 minuter.

VECKA 2

Pass 1: An uppvärmning 20 minuter, 5x1 minuter i An x 2 set (vila 1 minut). Lugn fart 10 minuter mellan seten, nedvarvning 10 minuter.

Pass 2: A1 90 minuter (varav stakning i 30 minuter för dig som åker skidor).

Pass 3: An uppvärmning 20 minuter, träningstävling 2x10 minuter (vila 7–8 minuter), nedvarvning 10 minuter.

Pass 4: A1 90 minuter.

VECKA 3

Pass 1: A3/An uppvärmning 20 minuter, 3x8 minuter där du kör 4 minuter i A3 + 4 minuter i An (ingen vila utan ett sammanhängande arbete på 24 minuter där du går upp och ner i fartinsats), nedvarvning 10 minuter.

Pass 2: A1 60 minuter + bålstyrka 10 minuter.

Pass 3: An uppvärmning 20 minuter, An 1x25 minuter, nedvarvning 10 minuter.

Pass 4: A1 120 minuter.

VECKA 4

Pass 1: A1 90 minuter (varav stakning i 30 minuter om du åker skidor).

Pass 2: A3/An uppvärmning 20 minuter, 4x4 minuter där du kör 40 sekunder i An uppför + 3 minuter och 20 sekunder i A3 (vila minst 5 minuter). De första 40 sekunderna ska vara i ordentlig uppförsbacke och sedan resten av intervallen i varierad terräng. Du ska tänka att slutet är efter 40 sekunder och att du sedan tvingas fortsätta fast i lägre fart, trots att du är rejält stum!

Pass 3: A1 60 minuter med 6 fartlekare.

Pass 4: A1 90 minuter + bålstyrka 10 minuter.

VECKA 5

Vasaloppsveckan börjar och du är i bästa tänkbara form!



BOX 3159 • SE-103 63 STOCKHOLM • BESÖKSADRESS: SVEAVÄGEN 56
TEL +46(0)8 696 87 60 • www.bonnieraudio.se