



INNEHÅLL

SKI TEAM SUMMER CHALLENGE

1 juni till 31 augusti 2024

Den hållbara skidåkaren

[ssf_handbok_den-hallbara_skidakaren_2022.pdf \(skidor.com\)](#)

Läs igenom del 1 – Helhet och balans.

Fundera över frågorna under "Tänk till" på varje sida.

Gör ni Ski Team Summer Challenge i föreningen så gör gärna den digitala utbildningen och lärgruppen tillsammans.

[Den hållbara skidåkaren - för utövare | Svenska Skidförbundet \(skidor.com\)](#)

3000 m

Att springa 3000 meter på bana är en variant av test som används såväl inom skidgymnasieverksamheten som inom landslaget. Det är ett bra sätt för att kunna se din egen utveckling, så testa att göra det vid lämpligt tillfälle under sommaren och spara din tid för att kunna jämföra med dig själv även nästa år eller vid ett senare tillfälle under sommaren/hösten.

Är du 15-16 år så kan du läsa mer om testet här i Färdighetsmålen,

[skidor.com/download/18.5889933c18529c5912e12ff7/1671522061199/ssf_fardighe_tsmal_langd_15-16ar_web.pdf](#)

Heldag – träning och semester i samma paket

Ta tillfället en dag när det är fint väder – utforska din närmiljö eller den miljö där du är för tillfället och få på köpet ett riktigt långpass. Vilken/vilka träningsformer du använder är upp till dig men se till att få in lite olika moment och hitta gärna nya lösningar. Glöm inte energipåfyllning och självklart ett obligatoriskt glass stop.

Svenska Skidförbundet

Riksskidstadion, SE-791 19 FALUN

Telefon: +46 (0)10-708 69 00

Webb: www.skidor.com

Huvudsponsor





Genomför ett träningspass i en hinderbana eller hitta på en egen hinderbana

Tips på innehåll - över/under olika hinder, klättring, ålning, hopp, slalombana med mera.

Pricka din egen tid

Nu ska du få testa en variant av intervallträning där det handlar mycket om att känna sin egen fart. Bestäm en intervall slinga på ca 4-5 minuter, genomför sen intervallen i ett tempo som är ansträngande men inte mer ansträngande än att du känner att du orkar göra ännu en till i samma fart.

Bestäm själv om du springer, åker tullskidor eller kör skidgång.

Lyckas du pricka din första tid eller vara riktigt nära har du grym koll på din egen känsla!

Nivå 1: Genomför 2 intervaller

Nivå 2: Genomför 4 intervaller

Utmana en kompis, ett syskon eller en förälder att hänga med på ett av dina träningspass

Välj ett pass som passar för just den du får med dig.

Ett lugnare lite längre pass kan vara mysigt så har ni möjlighet att prata samtidigt. För när man genomför ett längre träningspass ska det inte gå fortare än att man klarar av att prata samtidigt.

Blir ni flera som är med kanske ni ska passa på att köra en fartfull stafett i stället?!

Träna på att reflektera över din egen prestation

Genom att träna på att utvärdera fysisk prestation utifrån dig själv har du stora möjligheter att stärka dig själv mentalt och kunna värdera din egen prestation utifrån dig och inte bara utifrån andra, oavsett om det är träning eller tävling.

Testa att efter ett träningspass eller tävling fundera över vad du är mest nöjd över och om du utförde/följde den plan du hade med passet/tävlingen.

Nivå 1: Genomför det vid ett tillfälle.

Nivå 2: Genomför efter varje träning/tävling under en vecka och skriv ner dina reflektioner.



Simning

Simma 200 – 1000 meter vid ett tillfälle.

Nivå 2:

Utför swimrun vid ett tillfälle. På många orter finns det färdiga förslag på turer för swimrun, men det går lika bra att hitta på en egen tur.

Passa på en dag när det är riktigt varmt både i luften och vattnet!

Vattenlöpning med intervaller

Testa att spring intervaller i vatten! Passa på en dag när det är riktigt varmt!

Välj något av förslagen här nedan eller hitta på ett eget upplägg.

Kör 10 st 15/15 A3 (15 sekunder A3 – 15 sekunder aktiv vila jogg/gång), vila en stund och genomför sen ytterligare 10 st.

Kör 10 st 30/30 A3 (30 sekunder A3 – 30 sekunder aktiv vila jogg/gång), vila en stund och genomför sen ytterligare 10 st.

Delta i en tävling – löpning, rullskidor eller annan typ av tävling/träningstävling.

Hitta en tävling i din närhet eller genomför en träningstävling på egen hand.

45–60 minuter träning med annan aktivitet som du vanligtvis inte gör i längdskidträningen

Till exempel fotboll, innebandy, basket, crossfit, gymnastik, tennis, boxning, paddling, rodd eller annan rolig aktivitet.

Skidgång

Kör skidgångsintervaller. Variera gärna längden och utförandet - skidgång, älghufs, sprättande eller springande skidgång. Genomför gärna som en bana innehållande alla fyra skidgångsvarianterna.

Nivå 1:

Genomför 1 tillfälle.

Nivå 2:

Genomför vid tre tillfällen och testa vid ett av tillfällena att köra 15/15 intervaller med stavar på platten. Genomför 10 st, jogga några minuter och kör sen ytterligare 10 st.

Ett tränings sätt som utmanar både kondition och koordination.



Teknikbana rullskidor, 3 tillfällen

Hitta en asfalterad yta där du kan göra en kort teknikbana för rullskidor.

Blanda gärna så att du både åker skejt och klassiskt.

I den här filmen kan du få tips och inspiration,

[Parkour på rullskidor \(youtube.com\)](https://www.youtube.com/watch?v=...) Nivå 2:

Testa att åk banan med bara en stav och byt gärna sida efter ett varv, så du åkt med både höger och vänster stav.

Rörlighetsträning, 3 tillfällen

Från det att man kommit in i puberteten tenderar vi alla att bli stelare och kort i muskulaturen. Under samma period är vi mottgliga för att genomföra styrketräning. För att tillgodose sig den träning som görs och samtidigt undvika skador är det fördelaktigt att regelbundet lägga in rörlighetsträning. Kräver inte lång tid, men kan ge stor vinning. Ett tips är att inkludera det i ett annat träningspass eller att göra det direkt på morgonen.

Här ger Anders Södergren några tips på stryka- och rörlighetsträning.

https://youtu.be/4Z_lfDMpMA

Löpning i myr eller obanad terräng, 3 tillfällen

Spring intervaller eller distans i obanad terräng. Myr är ett skonsamt och givande alternativ om du har möjlighet, om inte så är all obanad terräng utvecklande.

Förslag på olika alternativ - intervaller 4x5min med 1 minuts vila eller distans 40-90min.

Nivå 1:

Genomför 3 tillfällen enligt något av förslagen

Nivå 2:

Genomför 3 tillfällen och vid ett av tillfällena kör du 15–30 minuter A3.

Löpning med spänsträning, 3 tillfällen

Tex jämfotahopp, enbenshopp, skejthopp, mångstegshopp.

Tips!

Testa gärna vid första tillfället hur långt du kommer på 10 jämfota hopp och gör sen ett nytt test vid sista tillfället. Har det blivit någon skillnad.

Crosspass A1, träningspass som innehåller 2–3 aktiviteter, 3 tillfällen

Genomför träningspass som innehåller mer än en träningsmetod.

Tex cykel, paddling, löpning, simning, rullskidor, hinderbana. Passa gärna på att få med ett moment som du inte gör så ofta annars, tex en hinderbana.

Total tid 60 – 120 minuter per träningstillfälle.



□ □ □ □ *Styrketräning, 4 tillfällen*

Styrketräning på olika sätt, både med kroppen som belastning och även med olika typer av vikter är ett viktigt inslag i skidträningen. I första hand för att förbereda kroppen för ytterligare belastning – ”träna för att kunna träna”.

Olika typer av bålstabilitetsträning/funktionellstyrketräning är extra viktigt. Tips!

- Här ger Anders Södergren några tips på stryka- och rörlighetsträning. https://youtu.be/4Z_lvfDMpMA

Nivå 1:

Genomför 4 tillfällen.

Nivå 2:

Genomför 8 tillfällen.

Gör dessa två test vid första tillfället och se hur måna du klarar av, gör sen testen igen i slutet av sommaren.

- Gör armhävning där du sänker bröstkorgen tills du nuddar en tennisboll som är placerad på underlaget och tänk på att ha axelbrett mellan händerna, sträckta armar i högsta läget samt sträckt knäled.
- Gör enbensknäböj, se att knät är ovanför foten, så det ej faller in. Stå på ett ben med andra benet riktat framåt, sträck armarna framför kroppen. Gå från sträckt ben tills dess lårbenet är parallellt med underlaget sen åter upp till sträckt ben, hälen ska vara i kontakt med underlaget hela tiden.

I Färdighetsmålen för 15-16 år finns även fler tester om du är intresserad.

ssf.fardighetsmal_langd_15-16ar_web.pdf (skidor.com)

□ □ □ □ *A3 intervaller i valfri aktivitet, 4 tillfällen*

Genomför valfria A3 intervaller, här finns några tips på olika upplägg.

Testa gärna flera varianter och kom ihåg att du här själv kan välja den nivå som passar dig. Kanske vill du nästa gång utmana dig lite mer och genomför någon intervall till eller testar en annan variant?

- 15-20 ggr 15/15 A3 backe sprättande skidgång (15 sekunder A3 uppför – 15 sekunder aktiv vila jogg/gång nedför),
- 8-10 ggr 90/30 A3 platt överfart (90 sekunder A3 – 30 sekunder aktiv vila jogg/gång)



- 4-6 ggr 3 minuter A3 (1,5 minut aktiv vila jogg/gång)
- Pyramidintervaller till exempel:
1,3,5,5,3,1 minuter (aktiv vila jogg/gång halva intervalltiden)

Om du har Instagram och vill får du gärna fota och tagga en utmaning med hashtaggen #skiteamchallenge. När sommaren är slut lottar vi ut några priser bland dessa.

Missa inte att under hösten/början av vintern kommer en föreläsning riktade till 13-16 åringar som handlar om hur du kan stärka dig själv mentalt.

Lycka till med sommarträningen!

Ha kul och våga testa nya träningspass 😊