



IK STERN PRO TRAINING

Viljan att ta det till nästa nivå!



- Är du en ambitiös skidåkare som vill fortsätta utvecklas i din skidåkning?
- Samtidigt få chansen att sporras av och ha kul tillsammans med likasinnade?

Bakgrund

- Stort och brett intresse för att utvecklas som skidåkare
- Många är beredda att satsa mycket tid, kraft och resurser
- Suget att utvecklas finns på olika nivåer, från nybörjare till elitåkare.
- Pro Training riktar sig i första hand till personer som har ambition att nå led 4 eller högre på Vasaloppet.

Behov av att utvecklas mer och snabbare?

Hur tar vi detta till nästa nivå?

Upplägg PRO TRAINING 26-27

Base Concept

- Träningsscheman ✓
- Gemensamma pass ✓
- Styrketester och uppföljning ✓
- Tekniktester och teknikanalys ✓
- Lägerdag och föreläsning ✓
- Resor, tävlingar och läger ✓
- Rullbandspass på Sportslab ✗

Full Concept

- Träningsscheman ✓
- Gemensamma pass ✓
- Styrketester och uppföljning ✓
- Tekniktester och teknikanalys ✓
- Lägerdag och föreläsning ✓
- Resor, tävlingar och läger ✓
- Rullbandspass på Sportslab ✓

Fördjupning och tillval

För deltagare som vill utvecklas ytterligare finns det ännu fler möjligheter som går att köpa till.

- 
- A thick, orange, wavy horizontal line is positioned below the introductory text.
- Tröskeltest / laktattest på rullbandet med certifierad testledare
 - Personlig träning och teknik coachning på rullbandet med vår skidcoach Harald Ekenberg
 - Användning av SkiSens stavar i samband med tester och teknikanalys

Vecka:	Plan:	Tävlingar:	Läger, tester mm.	Kommentarer:
18	10:00:00		Tester + Uppstartsläger	Kick off Orust
19	10:00:00		Tester	
20	10:00:00		Tester	
	30:00:00			
21	10:00:00		Båstad läger	Tors-Sönd
22	10:00:00			
23	10:00:00			
24	10:00:00		Teknik med filmning	Alfred på plats
	40:00:00			
25	10:00:00			
26	10:00:00		Varbergsturen	
27	12:00:00			
28	11:00:00			Semesterveckor
	43:00:00			
29	12:00:00			Semesterveckor
30	11:00:00			Semesterveckor
31	12:00:00			Semesterveckor
32	11:00:00	Tanum		
	46:00:00			
33	12:00:00	Topprullen		
34	11:00:00	Alliansloppet		
35	12:00:00	Värnamorullen		
36	11:00:00			
	46:00:00			
37	10:00:00	Båstad-Mölle		
38	10:00:00	Klarälvslppet		
39	10:00:00			
40	10:00:00			
	40:00:00			

PRO TRAINING

11 månader

träningsschema



- Månadsvis träningsscheman för olika nivåer: led 1-2 & led 3 och uppåt
- Markerade gemensamma pass
- Markerade nyckelpass
- Kommentarer på passen med info om passets uppbyggnad
- Sammanställning av volym
- Styrketräningsupplägg

Gemensamma pass för alla



Rullskidor/Skidor

Våra populära intervallpass varje vecka och fina distanspass

SkiErg i grupp

SkiErg-pass i vår studio vid Skatås. Intervaller och referenspass

Skirox

Boosta styrka och puls i 'hyrox' inspirerade pass på Fysiken

Teknikpass

Slipa teknik med feedback från Alfred Buskvist



SPORTSLAB
WHERE SCIENCE MEETS PRACTICE

SKIDSTARK – HUR BLIR MAN



STARK

SNABB

SKADEFRI

TESTER



NAMN/TEST	HOPP	BÄNK	RYGGDRAG	MARKLYFT	BRUTALBÄNK	TRICEPS	BRÖST	KOMMENTAR
	54.4 47.3	90 80	110 105	170 160	56	95	21/26 10/10	
	49 51.8	70 70	125 105	125 110	45	75	15/15 12/12	
	15 24.8	70 60	105 100	105 100	25	80	30/34 25/25	Baksida lår!!
	39.9 39.8	60 60	70 90	70 90	55	55	30/20 18/19	Handled!!!
	41 38.9	65 60	90 85	90 85	48	70	5/5 0/0	
	42 36.1	100 100	115 110	155 150	50	90	24/24 15/15	
	40 55	65 60	85 75	70 40	23	75	20/20 25/25	Ländrygg!!!
	30.7 35.2	100 70	100 95	115 60	26	95	20/30 25/25	
	29.9 27	95 100	120 115	150 130	34	95	0/0 10/10	
	38.2 34.1	65 45	115 110	110 105	60	80	0/0 0/0	Axel
	31.4 38.5	70 65	105 100	150 155	36	80	37/43 30/30	
	37.8 37.2	X 130	135 130	X 60	50	105	9/16 12/18	Länd, axel!!!
	50	90	115	175	30	95	23/23	

VITT – I MÅL
 ORANGE –ÖKA
 BLÅTT - FYSIO

UPPFÖLJNING-TESTER



SKIDSPECIFIKA SÄSONGSANPASSADE STYRKEPROGRAM



**GRUNDTRÄNING
FÖRSÄSONG
SÄSONG**

STYRKETRÄNING I GRUPP



- **GRUNDTRÄNING**
- **FÖRSÄSONG**
- **SÄSONG**



SPORTSLAB
WHERE SCIENCE MEETS PRACTICE

Teknikanalyser PRO TRAINING 26-27



- ▣ **Våren:** Teknikanalys på rullskidbandet i Sportslab tillsammans med Alfred Buskvist.
- ▣ **Hösten:** Tekniktest på rullskidsbandet. Videoanalys via Teams med Alfred.



Föreläsningar och Lägerdag



- ▣ *Föreläsningsdagar med olika teman som träningsupplägg, nutrition och material. Kombineras med gemensamma teknikpass.*

Läger och resor

- ▣ Kick off träningsläger ORUST
9 maj!
- ▣ Träningsläger ULRICEHAMN
6-7 juni
- ▣ Varbergsrullen 27 juni
- ▣ Träningsläger SPANIEN
Prel: 16-21 oktober
- ▣ Träningsläger TORSBY
- ▣ "Jobbläger" BRUKSVALLARNA
- ▣ Träningsläger NORGE
17-20 december



Tävlingar under säsongen



- Alliansloppet
- Värnamorullen
- Båstad-Mölle
- Craft Skimarathon
- Marcialonga
- Skinnarloppet
- Vasaloppet
- Birkebeinerrennet
- Avslut Idre



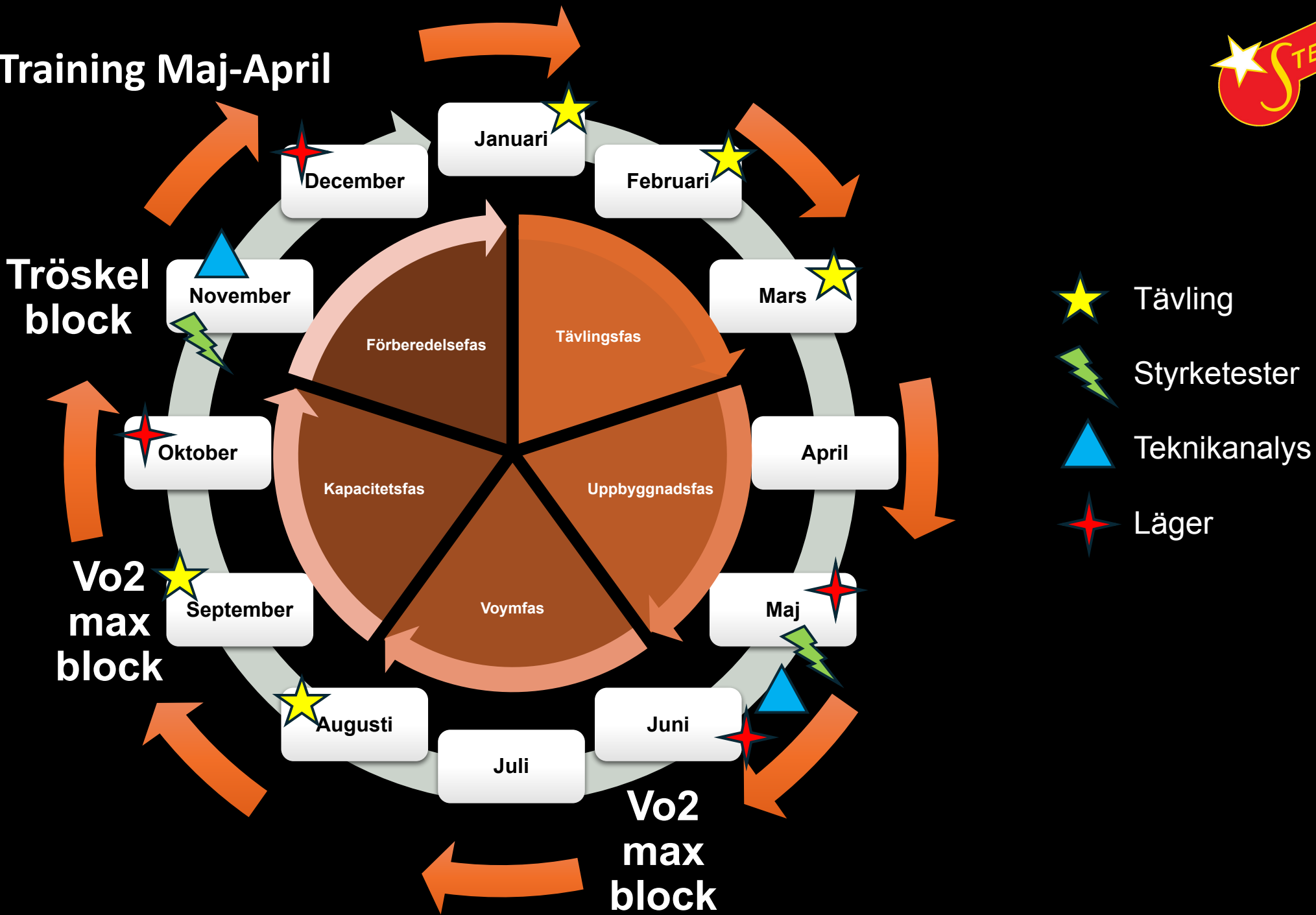
- Standardiserade träningspass på rullband:
- ✓ Kontrollerbart
- ✓ Hög kvalité
- ✓ Lära känna sin kropp
- ✓ Mäta sig själv utan att påverkas av andra
- ✓ Lättillgängligt och smidigt, ta bara med pjäxor.

- Tillfällen: 10 st under året
- Teknik: Stakning
- Tidsåtgång: 120 min (2 pers)
- Bokning: Tillsammans med kompis

- *Standardiserad uppvärmning*
- *Ett Tröskelpass, ett "Uppförspass" och ett Maxpass*
- *Anpassat efter dina intensitetszoner*



Årshjul Pro Training Maj-April



Nyheter PRO TRAINING 26-27



- ✓ Skirox grupp pass på Fysiken
- ✓ Möjligheter till fördjupningar så som personlig teknikträning
- ✓ Upplägg med mer referenspass - SkiErg

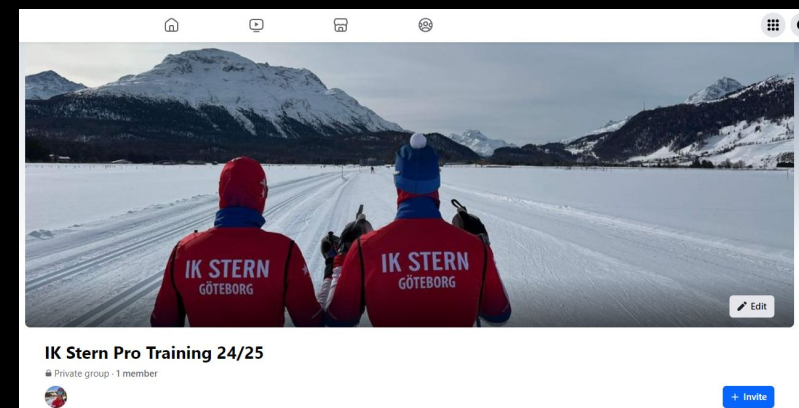
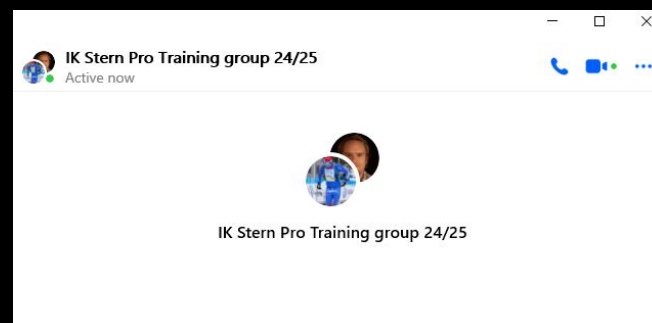
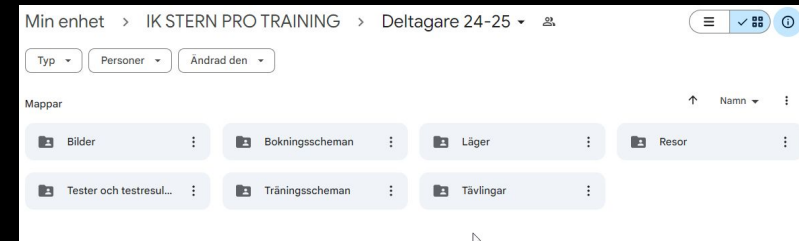
Våra kanaler

- Sluten grupp på FB
 - Uppdateringar, länkar till drive osv.
- Messenger tråd
 - Allmän snabbare kommunikation
- Google Drive
 - Träningsscheman, bokningsscheman, testresultat osv.
- SportAdmin
 - Alla träningspass med kallelser och bokningar

Grupp: Pro Training - Nya 23 (22) ☐ Visa endast kommande aktiviteter
Typ: Alla -

Visar: 1 - 23 av 23 aktiviteter

DATUM	TID	AKTIVITET	PLATS
September 2023			
07 Tor	18:30 - 20:00	Träning	SATS Valhalla
26 Tis	18:00 - 19:30	Träning	Parkeringsen Willys Gamlestan
Oktober 2023			
03 Tis	18:00 - 19:30	Träning	Plats ej fastställt
04 Ons	18:00 - 19:00	Gemensamt styrkepass	Sportslab
05 Tor	18:30 - 20:00	SkiErg	SATS Valhalla
10 Tis	18:00 - 19:30	Träning	Allum
19 Tor	18:00 - 19:30	Intervaller med grupp 3	Mölnhyde Företagspark
21 Lör	09:00 - 12:00	Höghöjdsbanan Landvetter stakning	Shell bensinmack Landvetter
24 Tis	18:00 - 19:30	Träning	Parkeringsen nedanför kolonilottarna, Delajobadet
28 Lör	10:00 - 12:00	Skidhufs intervaller	Bollenkollen
31 Tis	18:00 - 19:30	Träning	Mölnhyde Tennisklubb
November 2023			
09 Tor	18:30 - 20:00	SkiErg grupp	SATS Valhalla
22 Ons	17:00 - 19:00	Teknikanalys med Alfred pass 1	Online
22 Ons	19:00 - 21:00	Teknikanalys med Alfred pass 2	Online
23 Tor	18:30 - 20:00	SkiErg grupp	SATS Valhalla
25 Lör	10:00 - 14:00	Team Ragde Challenge	Sportslab



Prisbild

Full Concept

6 250 SEK för hela året

Base Concept

4 500 SEK för hela året

(Riktpris för privat bokning av tester,
program, rullband samt analyser ca.
17 000 – 20 000 SEK)



Anmälan

- Maila iksternprotraining@gmail.com för frågor och funderingar.
- Anmälan sker direkt via Sportadmin
- Kostnad debiteras via faktura.
Valfritt med delbetalning eller allt på en gång.
- Sedan kör vi!

Senaste anmälan: 26 april





IK Stern Pro Training

Möjligheten att ta det till nästa nivå!