

Annie Thoréns träningschema inför Vasaloppet 2018

Måndag: Stakintervaller

10 minuter uppvärmning på crosstrainer + 10 minuter uppvärmning i stakmaskin. Stakmaskin 5x3 minuter intensivt! 6 minuter vila. Gå gärna runt och skaka loss armarna. 15–20 minuter core, såsom plankan eller TRX* (kika gärna in på Instagramkontot @minforstasvenskaklassiker för inspiration till övningar).

Avsluta med 10 minuter avjogg på crosstrainer.

Tisdag: 1 timme kondition

3x10 minuter löpband + 10 minuter stakmaskin. Avsluta med en ordentlig stretch.

Onsdag: Vila från gym

Stretcha lite eller ta en promenad.

Torsdag: 1 timme styrka

Fokus rygg, core och armar. Spendera gärna lite extra tid i TRX*.

Fredag: 90 min kondition

3x10 minuter crosstrainer + 10 minuter löpband + 10 minuter stakmaskin. Avrunda med några core-övningar + stretch.

Lördag: Backintervaller, löpning med stavar

15–20 minuter uppvärmning till närmaste backe (gärna gräs eller grus). 8x2 minuter löpning uppför. Vila genom att gå lugnt nedför. 15–20 minuter avjogg.

Söndag: Skidpass (distanspass)

2 timmar inklusive 4x3 minuter Vasaloppstempo (avsluta varje halvtimme med 3 minuter pulshöjare).

Alla pass går att göra kortare genom att göra färre repetitioner.

*TRX är ett mycket slitstarkt band med två handtag. Bandet fästs i taket. Med hjälp av bandet kan kroppen användas som viktbelastning, och det går att utföra nästan hur många styrkeövningar som helst.