



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
- Individerna finns på olika nivåer, från nybörjare till elitåkare, men 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?



Syftet med PRO TRAINING

- Personlig och snabbare utveckling
- Förbättrad kondition, styrka och teknik
- Strukturerat upplägg i ett gemensamt sammanhang

COACHING, INDIVIDUELL
UTVECKLING OCH
GEMENSKAP

TILL EN RIMLIG KOSTNAD

Upplägg PRO TRAINING 24-25



Light Concept

- Träningsschema ✓
- Gemensamma pass ✓
- Styrketester och uppföljning ✓
- Tekniktester ✓
- Teknikanalys ✓
- Resor, tävlingar och läger ✓
- Tröskeltester ✗
- Referenspass rullband ✗



Full Concept

- Träningsschema ✓
- Gemensamma pass ✓
- Styrketester och uppföljning ✓
- Tekniktester ✓
- Teknikanalys ✓
- Resor, tävlingar och läger ✓
- Tröskeltester ✓
- Referenspass rullband ✓



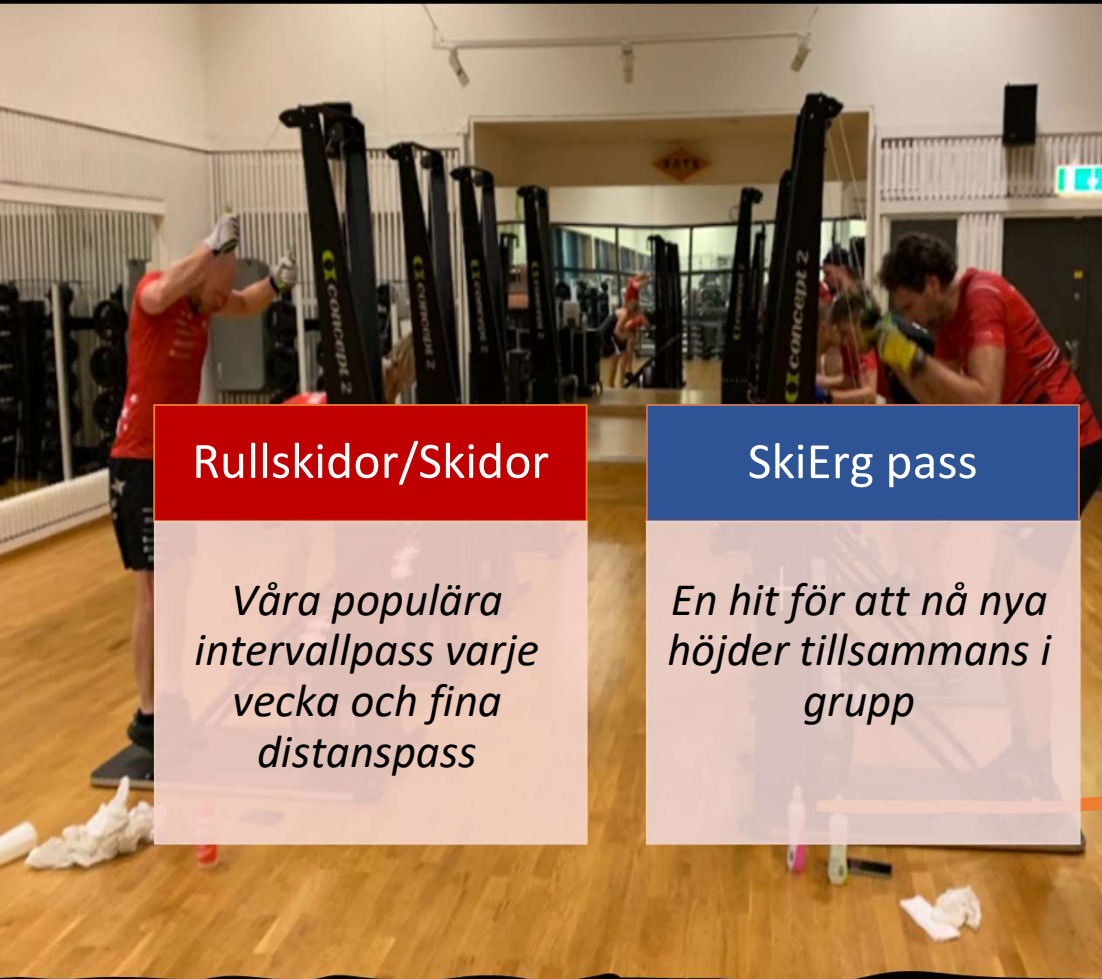
PRO TRAINING

11 månader träningsschema

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			

- Månadsvis träningsprogram 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

Gemensamma pass för alla



Rullskidor/Skidor

Våra populära intervallpass varje vecka och fina distanspass

SkiErg pass

En hit för att nå nya höjder tillsammans i grupp



Styrkepass

Boosta din styrketräning med gemensamma styrkepass

Teknikpass

Slipa teknik med feedback på fältet

SPORTSLAB
WHERE SCIENCE MEETS PRACTICE



**TACK FÖR
FÖRTROENDET**



HUR BLIR MAN
STARK NÄR DET
GÄLLER...



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	

HUR SPECIFIK VILL DU VARA NÄR DU LÄGGER UPP DITT STYRKEPROGRAM?

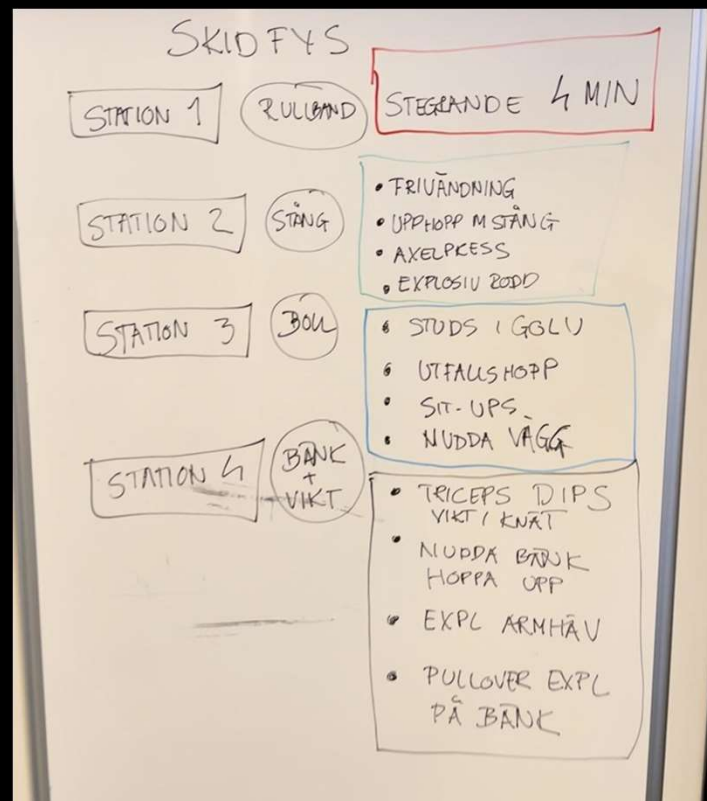


INDIVIDUELLA
ÖVNINGAR

IDROTTSPECIFIKA
ÖVNINGAR

BASÖVNINGAR

IDROTTSSPECIFIKA, SÄSONGSANPASSADE PROGRAM







INDIVIDUELLA ÖVNINGAR





RÄTT TID –
SÄSONGSANPASSAT

RÄTT BELASTNING –
INDIVIDANPASSAT

RÄTT ÖVNINGAR –
IDROTTSSPECIFIKT

- INDIVIDUELL COACHING
- UPPFÖLJANDE TESTER

KOMPLETTERA MED



NU KÖR VI!

SPORTSLAB
WHERE SCIENCE MEETS PRACTICE

Teknikanalyser PRO TRAINING 24-25



- Två protokoll, hastighet och lutning för att testa och utvärdera din teknik
- Videoanalys via Teams med Alfred Buskqvist



Läger och resor

- Kick off träningsläger Orust
- Träningsläger BÅSTAD
- Varbergsrullen
- Träningsläger Mallorca
- Träningsläger Norge



Tävlingar under säsongen

- Topprullen
- Alliansloppet
- Klarälvsloppet
- Craft Skimarathon
- Marcialonga
- Vasaloppet
- Lofsdalen



Full Concept

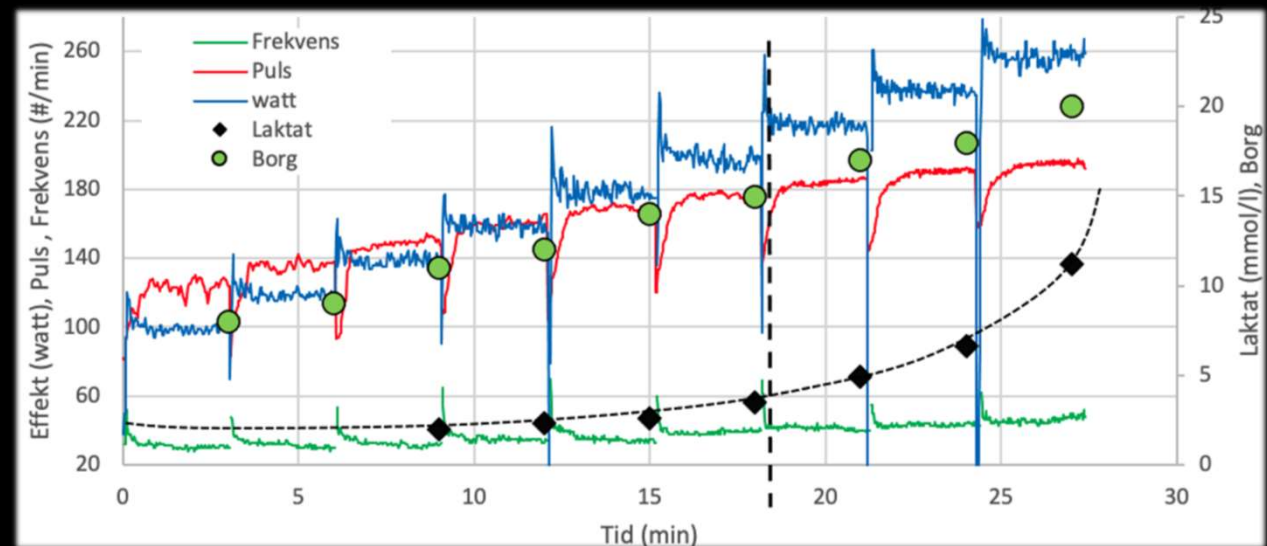
Tröskeltester Rullband



➤ Din prestationsförmåga nu, samt bättre styrning av din träning framåt!

Få ut dina individuella intensitetszoner och planera din träningsbelastning utifrån det.

- Tillfällen: Vår och höst
- Tidsåtgång: ca 60 min
- Teknik: Stakning
- Mätning:
 - Laktat och Puls
 - Skisense Skidhandtag -> Frekvens och watt



Full Concept

Tröskeltester Rullband

- Svenskt sport-tech företag - världens första effektmätare för längdskidåkning!

Projektet startades av en tidigare cyklist, som insåg hur ovetandes man är som skidåkare när det kommer till status och utveckling av kapacitet och teknik.



*«A revolution for cross-country skiing»
Wolfgang Pichler*

Full Concept

Referenspass rullband



- Standardiserade träningspass på rullband:
 - ✓ Kontrollerbart
 - ✓ Hög kvalitet
 - ✓ Lära känna sin kropp
 - ✓ Mäta sig själv utan att påverkas av andra

- Tillfällen: 8 st under året
- Teknik: Stakning
- Tidsåtgång: 120 min (2 pers)
- Bokning: Tillsammans med kompis

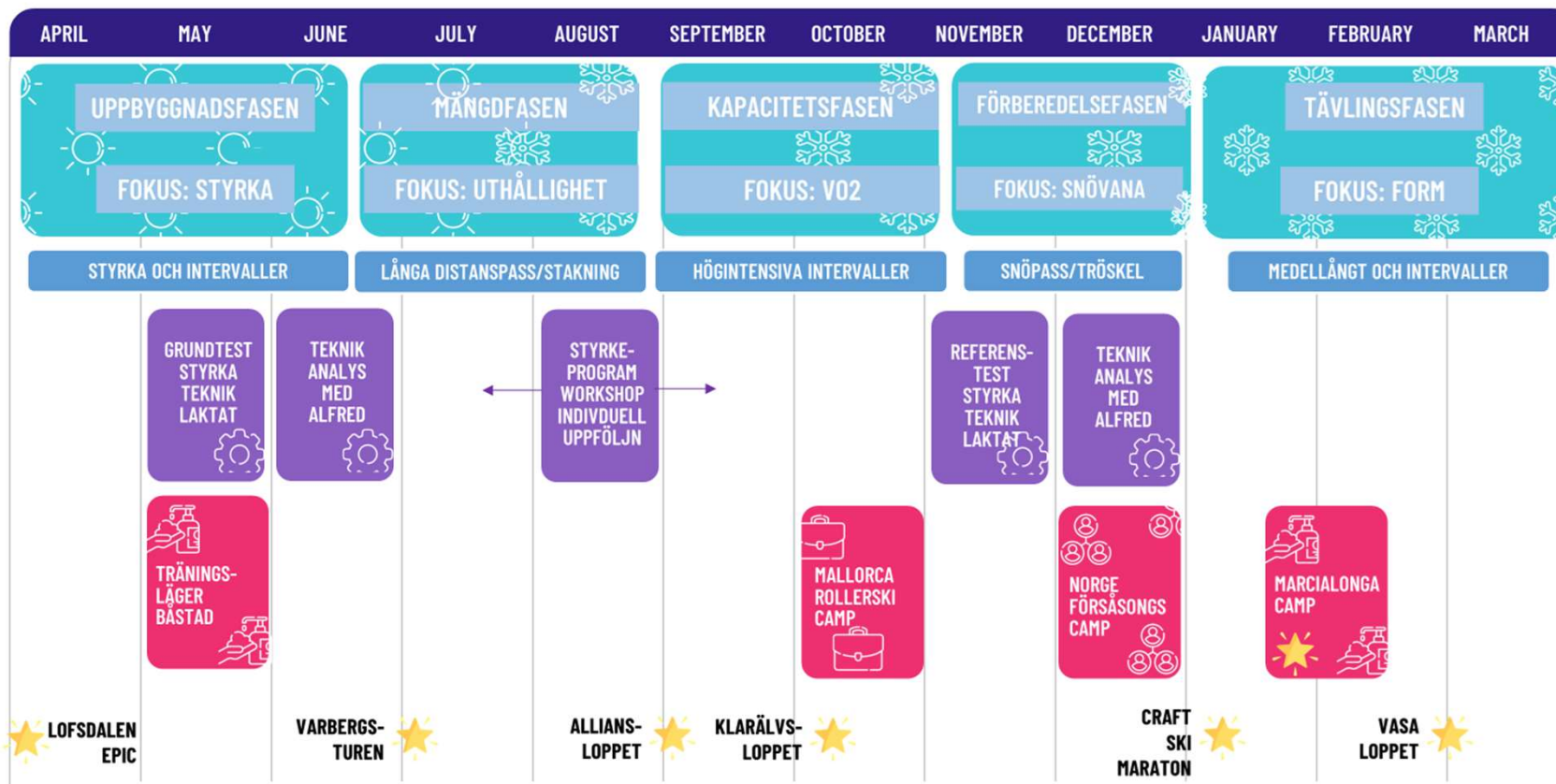
- *Standardiserad uppvärmning*
- *Ett Tröskelpass och ett Maxpass*
- *Anpassat efter dina intensitetszoner*



Årshjul Pro Training Maj-April



IK STERN PRO TRAINING 2024-25



■ Träningsscheman
 ■ Gemensamma pass
 ■ Tester
 ■ Events
 ★ Tävlingar - Gemensamma resor och support

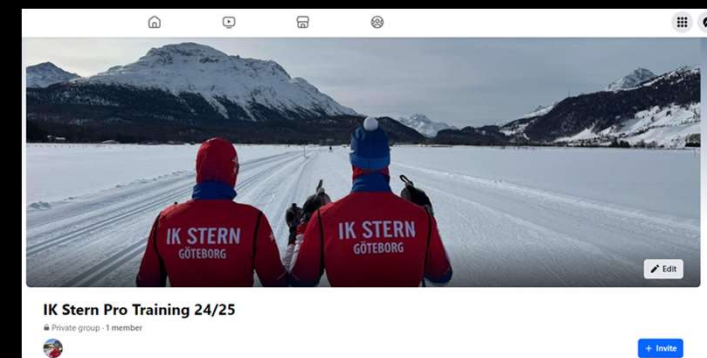
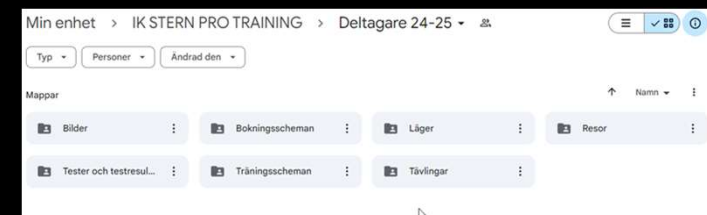
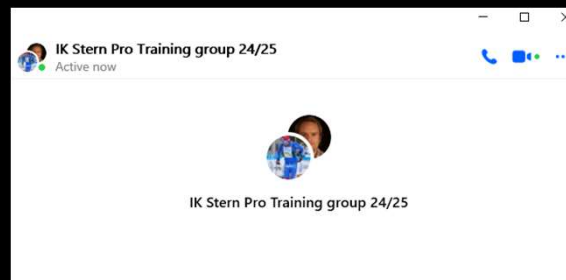
Våra kanaler

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

Grupp: Pro Training - Nya 23 (2) Visa endast kommande aktiviteter
Typ: - Alla -

Visar 1 - 23 av 23 aktiviteter

DATUM	TID	AKTIVITET	PLATS
September 2023			
07 Tor	18:30 - 20:00	Täning	SATS Vahalla
26 Tiv	18:00 - 19:30	Täning	Parkeringen Willys Gamlesten
Oktober 2023			
03 Tiv	18:00 - 19:30	Täning	Plats ej fastställt
04 Ons	18:00 - 19:00	Gemensamt styrkepass	Sportsläb
05 Tor	18:30 - 20:00	Skifrig	SATS Vahalla
10 Tiv	18:00 - 19:30	Täning	Ålön
19 Tor	18:00 - 19:30	Intervaller med grupp 3	Mölycke Företagspark
21 Lör	09:00 - 12:00	Höghöjstebanan Landvetter stråking	Shall benämning Ländvetter
24 Tiv	18:00 - 19:30	Täning	Parkeringen restan för koloniförstora, Delajobadet
28 Lör	10:00 - 12:00	Skidhafs intervaller	Bollenkullen
31 Tiv	18:00 - 19:30	Täning	Mölycke Tennisklubb
November 2023			
09 Tor	18:30 - 20:00	Skifrig gruppss	SATS Vahalla
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	Skifrig gruppss	SATS Vahalla
25 Lör	10:00 - 14:00	Team Ragn Challenge	Sportsläb



Prisbild

Full Concept

6 900 SEK för hela året

Light Concept

3 900 SEK för hela året

(Riktpris för privat bokning av tester, program, rullband samt analyser ca. 15 000 SEK)



Anmälan

- Här och nu: Lämna email adress
- Gå in på Anmälningsformulär via nedan länk
<https://forms.gle/EPTC6svUhGP2xtvR8>
- Kostnad debiteras via faktura. Valfritt med delbetalning eller allt på en gång.
- Sedan kör vi!

Senaste anmälan: 22 april





IK Stern PRO Training

Möjligheten att ta det till nästa nivå!