

KIA 45K



Träningsprogram

I samarbete med Team Nordic Trail.

Kia 45K under Kia Fjällmaraton är 45 kilometer fjälllöpning med tydlig karaktär: långa stigningar, tekniska partier och fler timmar på fötterna jämfört med en asfaltmaraton. Det här programmet är framtaget för att matcha just det.

Fokus ligger på:

- Uthållighet över flera timmar
- Styrka för kuperad terräng
- Kontrollerad löpning i utför
- Stabil progression vecka för vecka.

Målet är att stå på startlinjen den 1 augusti 2026 under Kia Fjällmaraton med en stabil grund
- inte toppad på kort sikt, utan förberedd för helheten.

Tack vare våra kompisar Team Nordic Trail bygger upplägget på kontinuitet.

Med det här träningsprogrammet ser de till att du tränar regelbundet, ökar belastningen gradvis och ger kroppen tid att anpassa sig.

Hej!

Mitt namn är Miranda Kvist och jag är grundare av Team Nordic Trail. För 12 år sedan startade jag den första löpargruppen, på den tiden helt utan plan att Team Nordic Trail skulle bli det som det faktiskt är idag med löpargrupper i hela Sverige, resor i världen och löptävlingar och event. På den tiden startade jag en löpargrupp som skulle springa i skogen för att jag själv precis då, blivit fullkomligt frälst i traillöpning!

Jag kom från asfaltlöpningen och kilometertiderna. Från att prestera i varje löppass, inte slappna av och njuta av löpningen. Men så upptäckte jag trail-, fjäll- och bergslöpning. Plötsligt kunde man ta kilometertider med en nypa salt och det var okej att stanna och kolla på vyerna! Det var fortfarande roligt att kämpa på och bli trött och att springa snabbt. Men det fanns några dimensioner till. Löpningen blev en större upplevelse helt enkelt!

Så Team Nordic Trail löpargrupperna kom till av att jag ville visa att det var lite roligare att springa i skogen. Löparresorna till fjällen följde tätt därpå för att jag ville visa att det var lite roligare att springa på fjället. Fler och fler höll med mig och Team Nordic Trail växte. Idag är vi 50 löpargrupper runtom i Sverige och 300 ledare som inspirerar tusentals medlemmar till löparglädje i skogen!

Hoppas att du som startar igång Träningsprogrammet också uppskattar magin som bara löpning i skogen och fjället kan ge. Dessutom tillsammans med likasinnade!

Välkommen till oss på Team Nordic Trail



TEAM
NORDIC
trail

Anstränningsnivå & zoner

Vi försöker springa alla våra pass på skogens stigar. I vårt träningsprogram pratar vi om zoner och vikten av att alla pass ska vara i olika zoner för att du ska få ut det bästa möjliga i din utveckling samt minska risken för skador.

Zon 1: Lätt löpning. Du håller igen och får anstränga dig för att hålla nere din fart. Du kan föra samtal obehindrat

Zon 2: Du känner att du tränar men det ska fortfarande gå att föra ett samtal obehindrat

Zon 3: Andningen ökar du drar dig för att föra en konversation, men du kan om du måste

Zon 4: Du behöver koncentrera dig på träningen för att hålla ett starkt steg - ansträngande! Tankar som kommer: när är detta slut?

Zon 5: Mycket hög ansträngning, du kan bara hålla detta tempo och ansträngning i korta stunder, mjölksyran sprutar. Inter

Distanspass

Ett distanspass innebär en sammanhängande löprunda som syftar till att utveckla den lokala kapaciteten, med andra ord din uthållighet. Något du behöver mycket av för att genomföra ett traillopp!

Tempot ska vara lugnt, ofta kallat "prattempo", vilket betyder att du ska kunna prata och hålla ett samtal under passet. Du kommer känna dig varm, och känslan ska vara att du ska kunna fortsätta länge! Distanspassen ger dig en stabil grund att luta din träning mot. De stärker muskler, muskelfästen, skelettet och ligament. Zon 1-2 och ibland vid fartblock även i zon 3.





Långpass

Långpassen syftar till att successivt förbereda dig för den distans och tid du kommer att möta på ditt framtida fjällmaraton. Under långpassen ska du hålla samma känsla och intensitet som på distanspassen – känslan av att du kan hålla på länge. Du får också samma fysiologiska vinster som vid distanspassen, såsom effektivare syretransport till de arbetande musklerna, samt en grundläggande styrka och hållfasthet i kroppen som stödjer din vidare träning. Zon 1-2.

Intervaller

Intervallträning är verkligen nyckelpass för att utvecklas som löpare. Intervaller kan genomföras på många olika sätt och därför ge olika syfte. Gemensamt är att de kommer utveckla din VO2-max, det vill säga den maximala mängd syre du kan använda vid maximal prestation.

Du tränar kroppen på att hålla högre tempon. Intervaller ska upplevas ansträngande. Andning är ansträngd och du endast kan säga enstaka ord och korta meningar. Zon 4-5



Uppstart, period 1

| | Pass 1 | Pass 2 | Pass 3 | Pass 4/5 |
|------|---|---|------------------------|----------------------------|
| v. 1 | Distans 40 min zon 1-2 | Intervaller 10*1 min Uppvärmning: 10-15 min zon 1-2 + Stegringslopp 3 st. Huvudserie: 1 min zon 4, gå/joggvila 30 sek*10 St Nedvarvning: 10 min zon 1-2 | Distans 30 min zon 1-2 | X |
| v. 2 | Distans 40 min zon 1-2 | Intervaller 10*1 min i BACKE Uppvärmning: 10-15 min zon 1-2 + stegringslopp 3 st. Huvudserie: 1 min zon 4 i backe uppför, gå/joggvila 30 sek*10 st Nedvarvning: 10 min zon 1-2 | Distans 30 min zon 1-2 | X |
| v. 3 | Distans 40 min zon 1-2 | Intervallpyramid 1-2-3-2-1 min Uppvärmning: 20 min zon 1-2 + Stegringslopp 3 st Huvudserie: 1min, vila , 2min, vila, 3min, vila 2min, vila, 1min - zon 3-4, vila 30-60 sek Nedvarvning: 10 min zon 1-2 | Distans 30 min zon 1-2 | Långpass 60 min zon 1-2 |
| v. 4 | Distans 50 min med fartlek Uppvärmning: 20 min Huvudserie: Fartökningar 1-2 min zon 3 (använd landmärken, lekfullt)15 min. Nedvarvning: Återstående av tid zon 1-2 | Backintervall, 6x2 min Uppvärmning: 15 min zon 1-2 Huvudserie: 2 min i backe zon 4 , gå/joggvila 1 min * 6 st Nedvarvning: 10 min zon 1-2 | Distans 40 min zon 1-2 | Långpass 60-70 min zon 1-2 |

Bygga Hållfasthet - period 2

Pass 1

Pass 2

Pass 3

Pass 4/5

v. 5

Distans 50 min zon 1-2

Intervaller 10*1 min

Uppvärmning: 10-15 min zon 1-2 +
Stegringslopp 3 st
Huvudserie: 1 min zon 4, gå/joggvila 30
sek*10 st
Nedvarvning: 10 min zon 1-2

Distans 40 min zon 1-2

Långpass 70 min zon 1-2

v. 6

Distans 55 min med fartblock

Uppvärmning: 30 min
Huvudserie: Fartblock motsvarar din
önskade fart på lopp, lätt ansträngan-
de men ej intervallfart,
tot 15 min. Zon 3
Nedvarvning: Återstående av tid zon 1-2

Intervaller 4*3 min

Uppvärmning: 10-15 min zon 1-2 +
Stegringslopp 3 st
Huvudserie: 3 min zon 3-4,
gå/joggvila 1 min*4 st
Nedvarvning: 10 min zon 1-2

Distans 40 min zon 1-2

Långpass 80 min zon 1-2

v. 7

Distans 50 min zon 1-2

Intervallpyramid 1-2-3-2-1 min i backe

Uppvärmning: 20 min zon 1-2 +
Stegringslopp 3 st
Huvudserie: 1min, vila , 2min, vila,
3min, vila 2min, vila, 1min - zon 3-4,
vila 30-60 sek
Nedvarvning: 10 min zon 1-2

Distans 40-45 min zon 1-2

Lördag: Långpass 90 min zon 1-2
Söndag: Långpass 90 min zon 1-2

*Vila 2 dagar efter denna
volymhelg*

v. 8

X

Intervaller 18*1 min i BACKE

Uppvärmning: 10-15 min zon 1-2 +
stegringslopp 3 st
Huvudserie: 1 min zon 4 i backe uppför,
gå/joggvila 30 sek*10 st
Nedvarvning: 10 min zon 1-2

Distans 50 min zon 1-2

Långpass 100 min zon 1-2

Gör dig mer redo - period 3

| | Pass 1 | Pass 2 | Pass 3 | Pass 4/5 |
|-------|--|--|-------------------------------|---|
| v. 9 | Distans 55 min - progressivt Uppvärmning: 15 min zon 1-2 Huvudserie: Liten progressiv fartökning 15 min * 2, zon 3 nosa på 4 Nedvarvning: ca 10 min zon 1-2 | Intervaller 6*3 min Uppvärmning: 10-15 min zon 1-2 + Stegringslopp 3 st Huvudserie: 3 min zon 3-4, gå/joggvila 1 min*4 st Nedvarvning: 10 min zon 1-2 | Distans 55 min zon 1-2 | Långpass 100 min zon 1-2 |
| v. 10 | Distans 60 min zon 1-2 | Intervallpyramid 1-2-3-2-1 min i backe Uppvärmning: 20 min zon 1-2 + Stegringslopp 5 min Huvudserie: 1min, vila , 2min, vila, 3min, vila 2min, vila, 1min - zon 3-4, vila 30-60 sek Nedvarvning: 10 min zon 1-2 | Distans 60 min zon 1-2 | Långpass 115 min zon 1-2 |
| v. 11 | Distans 60 min med fartblock Uppvärmning: 25 min Huvudserie: Fartblock motsvarar din önskade fart på lopp, lätt ansträngande men ej intervallfart, tot 25 min. Zon 3 Nedvarvning: Återstående av tid zon 1-2 | Intervaller Tröskel 6 min*4 Uppvärmning: 10-15 min zon 1-2 + ste- gringslopp 3 st Huvudserie: 6 min zon 3-4 , gå/joggvila 2 min*4 st Nedvarvning: 10 min zon 1-2 | Distans 60 min zon 1-2 | Lördag: Långpass 120 min zon 1-2 Söndag: Långpass 120 min zon 1-2 <i>Vila 2 dagar efter denna volymhelg</i> |
| v. 12 | X | Distans backe 50 min Uppvärmning: 10-15 min zon 1-2 Huvudserie: 30 min zon 2-3, nöta backe - upp och ner, jaga et lugnt tempo Nedvarvning: Återstående av tid zon 1-2 | Distans 65 min zon 1-2 | Långpass 130-150 min zon 1-2 |

Formtoppa inför loppet - volymen trappas ner! - period 4

| | Pass 1 | Pass 2 | Pass 3 | Pass 4/5 |
|-------|---|--|------------------------|------------------------------|
| v. 13 | Distans 60 min zon 1-2 | Intervaller Tröskel 7 min*4 Uppvärmning: 10-15 min zon 1-2 + stegringslopp 3 st Huvudserie: 7 min zon 3-4 , gå/joggvila 2 min*4 st Nedvarvning: 10 min zon 1-2 | Distans 60 min zon 1-2 | Långpass 120-130 min zon 1-2 |
| v. 14 | Distans 50 min med fartlek Uppvärmning: 20 min Huvudserie: Fartökningar 1-2 min zon 3 (använd landmärken, lekfullt)15 min. Nedvarvning: Återstående av tid zon 1-2 | Intervaller 10*2 min i BACKE Uppvärmning: 10-15 min zon 1-2 + stegringslopp 3 st Huvudserie: 2 min zon 4 i backe uppför, gå/joggvila 1 min*10 st Nedvarvning: 10 min zon 1-2 | Distans 60 min zon 1-2 | Långpass 120-130 min zon 1-2 |
| v. 15 | Distans 50 min zon 1-2 | Långpass 100-120 min zon 1-2 | Distans 30 min zon 1-2 | 30 min alternativ träning |
| v. 16 | X | Intervaller 30 sek*10 stn Uppvärmning: 15 min zon 1-2 + 3 st Stegringslopp Huvudserie: 30 sek zon 4, ståvila 30 sek*10 st Nedvarvning: 10 min zon 1-2 | Distans 30 min zon 1-2 | RACEDAY! |



FJÄLLMARATON

ÅREFJÄLLEN 25 JUL - 1 AUG 2026

Vett & Trailetikett

Lederna

Håll dig på de markerade lederna

En av de tydligaste miljöpåverkan vi som traillöpare kan minska är markslitage utanför lederna, om vi istället håller oss på dem. När vi springer bredvid stigar tar det lång tid för naturen att återhämta sig. Blåbär och hjortron är exempel på ekosystemtjänster som går förlorade när växterna trampas sönder, och på myrar kan hjortron ta årtionden att komma tillbaka – i praktiken en hel barndom utan bär. Markslitage leder också till erosion, förlust av bördig jord och sämre vattenhållning. Det ser dessutom tråkigt och fult ut när stigarna breddas till ett nätverk av stigar. För naturens skull – och för vår egen – håll dig på stigen och spänger när de finns.

Djur

Skräm inte djuren

Det är underbart att springa i fjällen och ibland måste lyckokänslan få skrikas rakt ut. Det är helt ok, men tänk på att vi är på besök i renens och de andra djurens rike. Visa respekt för både djur och människor som njuter av en härlig dag på fjället.





FJÄLLMARATON

ÅREFJÄLLEN 25 JUL - 1 AUG 2026

Vett & Trailetikett



Håll naturen ren

Skräpa inte ner

Det är så lätt att förpackningar från bars och gels blåser bort på fjället. Så håll i dem ordentligt, och lägg ner dem i stängd ficka så fort du är färdig. Det går bra att slänga skräpet på någon av våra vätskestationer längs banan eller i målområdet. Vi är ju världsbäst på att källsortera och slänga skräp på rätt plats hemma, så låt oss fortsätta med det beteendet även när vi är ute i naturen. Utöver att skräp förfular naturen kan djur råka få i sig plasten och i värsta fall kvävas.

Andra Löpare

Ta hand om varandra

Det är ju egentligen självklart. Men om en löpare har skadat sig så stanna till och fråga om hen behöver hjälp. Det är faktiskt obligatoriskt att du som tävlande på bästa möjliga vis ska bistå en medtävlande som skadat sig. Du och din medtävlande har obligatorisk första hjälpenutrustning med er som ni kan användas vid behov.



För dig som är ny på skogens stigar - Se skogen som en lekplats för äventyr

Upptäck hur terrängens variationer lägger till en extra dimension av lekfullhet i din löpning och utmanar din kropp till att reagera snabbare än någonsin. Skogen blir din lekplats där varje steg är en spännande upptäckt!

Traillöpning ger dig en möjlighet att fly vardagens stress, att omfamna lugnet och tystnaden, att andas in den friska luften och låta energin flöda fritt. Ge dig själv den här energiuppladdningen och känn skillnaden!

Detta träningsprogram är för dig som är ny på trailen men klarar av att jogga springa sammanhängande 5 km. Stort lycka till med din träning!

Vi rekommenderar dig att lägga upp träningsveckan enligt denna plan:

Måndag: Pass 1

Tisdag:

Onsdag: Pass 2 (Intervaller)

Torsdag:

Fredag: Pass 3 (Alternativ konditionsidrott)

Lördag: Pass 4

Söndag: Ev pass 5 - viktigt då att måndag och tisdag blir vilodag

Våra 5 tips att tänka på som ny på skogens stigar

- Sänk farten (det går inte att jämföra trail med asfalt)
- Använd skogens terräng istället för att springa runt den
- Njut av alla intryck, dofter och ljud
- Kompensera aldrig ett missat pass
- Klä dig efter väder, skor med grepp
- Vila när kroppen önskar
- Pass 3 kan bytas ut till alternativ konditionsidrott
- **Ha kul!**

Tack för att du valt Team Nordic Trail - Träningsprogram!

Vi vill tacka dig för att du har valt att träna med oss och vi hoppas du kommer att få vara med om spännande upplevelser, bra träning och ett fantastiskt lopp!

Fortsätt träna med oss i våra löpargrupper på 50 orter runt om i Sverige - VI BJUDER DIG KOSTNADSFRI PÅ EN FRI MÅNADS TRÄNING - Scanna QR-KODEN!

Du har väl koll på våra medlemskap och de förmåner du har via det? Oavsett om du har medlemskap med eller utan träning så ger medlemskapet dig rabatter hos många av våra partners. Missa inte heller våra resor. Oavsett om du vill resa till svenska fjällen, varma Europa eller exotiska Sydafrika så har vi trailresan för dig!

Vi ses i skogen!

www.teamnordictrail.se
info@teamnordictrail.se

