

# Träningschema Ironman Kalmar 2026 - Daniel Dalerhult

GRÖNT = Gjort pass GUL = Skada RÖD = Sjukdom LILA = Pallade inte träna

Vecka	Måndag	Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
37	Vila	Löpning 18 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Hypertrofi	Cykling L	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Simning Teknik	Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
38	Vila	Löpning 21km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	Cykling L	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Simning Teknik	Styrketräning Cirkel 1 (K) Hypertrofi	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
39	Vila	Löpning 10 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Cykling L	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Simning Teknik	Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	<b>Lidingöloppet</b>		Cykling L + BJJ	Skierg K
40	Vila	Löpning 15 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Hypertrofi	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
41	Vila	Löpning 21 km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 1 (K) Hypertrofi	Cykling 3-4 h	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
42	Vila	Löpning 24km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
43	Vila	Löpning 27 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Hypertrofi	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
44	Vila	Löpning 18 km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 1 (K) Hypertrofi	<b>Cykling 3-4 h</b>	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
45	Vila	Löpning 21 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K

# Träningschema Ironman Kalmar 2026 - Daniel Dalerhult

GRÖNT = Gjort pass GUL = Skada RÖD = Sjukdom LILA = Pallade inte träna

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Freitag	Lördag	Söndag					
46	Vila	Löpning 18km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
47	Vila	Löpning 21 km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka	<b>Cykling 3-4 h</b>	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
48	Vila	Löpning 24 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling L + BJJ	Skierg K
49	Vila	Löpning 27 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
50	Vila	Löpning 18km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
51	Vila	Löpning 21 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	<b>Cykling 3-4 h</b>	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
52	Vila	Löpning 24 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
1	Vila	Löpning 27 km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
2	Vila	Löpning 18km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
3	Vila	Löpning 21 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka	<b>Cykling 3-4 h</b>	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
4	Vila	Löpning 24 km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling L + BJJ	Skierg K
5	Vila	Löpning 27 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab	Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K

**Träningschema Ironman Kalmar 2026 - Daniel Dalerhult**

GRÖNT = Gjort pass GUL = Skada RÖD = Sjukdom LILA = Pallade inte träna

Vecka	Måndag	Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag	Lördag		Söndag		
6	Vila	Löpning 18km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Explosivitet	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Explosivitet	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
7	Vila	Löpning 21 km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Explosivitet	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 1 (K) Explosivitet	Cykling 3-4 h	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
8	Vila	Löpning 24 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Explosivitet	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 3 (K) Explosivitet	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
9	Vila	Löpning 27 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Explosivitet	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Explosivitet	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
10	Vila	Löpning 18km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Explosivitet	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 1 (K) Explosivitet	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
11	Vila	Löpning 21 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	Cykling 3-4 h	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
12	Vila	Löpning 24 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Explosivitet	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Explosivitet	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
13	Vila	Löpning 27 km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Explosivitet	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 1 (K) Explosivitet	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
14	Vila	Löpning 18km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Explosivitet	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 3 (K) Explosivitet	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
15	Vila	Löpning 21 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Explosivitet	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Explosivitet	Cykling 120 km	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
16	Vila	Löpning 24 km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Explosivitet	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 1 (K) Explosivitet	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
17	Vila	Löpning 21 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Explosivitet	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 3 (K) Explosivitet	Cykling 120km Löpning 10km	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K

# Träningschema Ironman Kalmar 2026 - Daniel Dalerhult

GRÖNT = Gjort pass GUL = Skada RÖD = Sjukdom LILA = Pallade inte träna

Vecka	Måndag	Tisdag		Onsdag		Torsdag		Fredag		Lördag		Söndag	
18	Vila	Löpning 18km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Hypertrofi	Cykling L	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Cykling H + BJJ	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
19	Vila	Löpning 32 km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	Cykling L	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 1 (K) Hypertrofi	Cykling H + BJJ	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
20	Vila	Löpning 18 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Cykling L	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	Cykling L + BJJ	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
21	Vila	Löpning 18 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka	Cykling L	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka	Cykling H + BJJ	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
22	Vila	Löpning 8km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	Cykling L	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab			<b>Stockholm Marathon</b>			Skierg K
23	Vila	Löpning 10 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka	Cykling L	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
24	Vila	Löpning 21 km L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Explosivitet	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Explosivitet	Cykel 90km + Löpning 14km	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
25	Vila	Löpning 27 km L	Styrketräning Cirkel 3 (K) Explosivitet	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 1 (K) Explosivitet	Cykling 2-3 h Löpning (K)	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
26	Vila	Löpning 10km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Explosivitet	Simning H	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab			<b>Vansbro Triathlon</b>			Skierg K
27	Vila	Cykling 1-2 h L	Styrketräning Cirkel 1 (K) Hypertrofi	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Löpning 32 km	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
28	Vila	Cykling L + Löpning (K, L)	Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	Simning H	Löpning H	Löpning 18 km	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 1 (K) Hypertrofi	Cykling 160 km	Rowerg K	Cykling H + BJJ	Skierg K
29	Vila	Löpning 27 km L	Styrketräning Cirkel 2 (K) Hypertrofi	Simning 1 h	Löpning H	Löpning L + Cykling L	Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 3 (K) Hypertrofi	100 km cykel 10 km löpning		Cykling H + BJJ	Skierg K

# Träningschema Ironman Kalmar 2026 - Daniel Dalerhult

GRÖNT = Gjort pass GUL = Skada RÖD = Sjukdom LILA = Pallade inte träna

Vecka	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
30	Vila	Löpning 15km L Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka	Simning H Löpning H	Löpning L + Cykling L Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 2 (K) Styrka 140 km cykel 20 km löpning	Skierg
31	Vila	Löpning 12 km L Styrketräning Cirkel 3 (K) Styrka	Simning 1 h Löpning H	Löpning L + Cykling L Stretching / Prehab		Styrketräning Cirkel 1 (K) Styrka Rowerg K	Cykling 2-3 h Löpning (K) Skierg K
32	Vila	Löpning 10 km L Styrketräning Cirkel 2 (K) Explosivitet	Simning H Löpning H	Löpning L + Cykling L Stretching / Prehab		Rowerg K Cykling H	Skierg K
33	Vila	Löpning 8 km L Styrketräning Cirkel 1 (K) Lugnt	Simning 1 h Löpning H	Stretching / Prehab Löpning 4km L		<b>Ironman Kalmar 2026</b>	

## Förklaringar:

L = Lugnt

K = Kort (15-20 min)

H = Hastighet (Intervaller, tröskelpass, tempopass etc)

BJJ = Brasiliansk Jiu-jitsu

Styrketräning:

Cirkel 1: Boll/säcklyft | Chins | Hopprep | Bålrotation

Cirkel 2: ZercherSquat / Frontsquat / KB Squat | Pushdowns / Skull crush | Upphopp | Planka / Maghjul

Cirkel 3: Utfall | Rodd | Dropjump | Windmill

1 set uppvärmning

6-15 reps samt 3-4 arbetsset i Hypertrofi-fas

1-5 reps samt 4-6 arbetsset explosivitet / styrka