

Tips for vintertrening for utøvere 14 - 17 år

Tipsene nedenfor gjelder i første linje for dere som er o-løpere og ikke konkurrerer på ski eller skiskyting.

Noen treningsprinsipper:

- **Planlegg treninga:** Se helheten og legg inn f.eks en lettere uke når du har mange tentamener på skole. I jula derimot kan du trene mye og belaste kroppen.
- **Variasjon:** Bruk forskjellige bevegelsesformer (løping, ski, spinning) og forskjellige treningsmetoder (langkjøring – intervaller).
- **Lytt til kroppen:** Ikke tren når du er sjuk. Gjennomfør en annen type økt hvis du ikke føler deg opplagt for en for eksempel planlagt intervalløkt.
- **Kosthold og søvn:** Spis variert og drikk mye vann, hold deg unna brus og godteri , sov tilstrekkelig (8-9 timer)

-

Rammeforeslag for treningsøkter:

- **4-6 treningsøkter** (skolegym hører ikke med her) **i uka**. Dette er avhengig hvor mye du har trent før. En lett uke (hvile uke) inneholder også færre økter en en hard uke.

- Økt 1: løping på tredemølle. Intervaller med lett eller moderat stigning.
- a) 5 x 4 min. med 2 min pause. Høy intensitet under dragene (men ikke maks). Løp med stigning på mølla. Ca. 20 min oppvarming og nedvarming.
 - b) 2x4x2 min. Dvs 2 serier. Hver serie består av 4 ganger 2min drag. Høy intensitet og god fart.

På intervalldragene med litt fart er det god mulighet til også å fokusere på god løpsteknikk med avslappet armføring, lett og spenstig løpssteg. I starten av

vintersesongen trenger intervallene generelt ikke være mer enn halvhardt, men blir hardere utover vinteren.

Økt 2: løping på tredemølle eller ute. Langkjøring 40 – 60 min. med rolig – middels intensitet.

Økt 3: Langtur på ski, klassisk. Rolig intensitet. 1.5 – 2 timer. Passer i helgene og i turløypene.

Økt 4: Skiøkt i lysløypa. Her vil intensiteten automatisk variere pga mye opp og ned. Denne økta vil ha litt intervallpreg. 40 -50 min. Middels til høy intensitet. Kanskje du er med på skitrening i skigruppa.

Økt 5: Styrkeøkt hjemme eller i treningssenter. Stabiliserende trening for mage og rygg + Spenstøvelser . God spenst er kjempeviktig for et godt løpssteg!

Spenstøvelser: Trappehopp / Hekkehopp, 6 serier med 5-8 hopp, ca. 1 min pause mellom.

Økt 6: Skitur klassisk. 60-90 min eller Sykle på spinningssykkle i 40-50 min.
Eller så kan denne økta være en basistreningsøkt med trening av stabiliserende styrke, balanse og generell styrke.

Hverdagssituasjonen og ukeplanen din bestemmer rekkefølgen av treningsøktene gjennom uka. Men uansett burde du legge inn minst 1 langtur og 1 intervalløkt med mindre du er sjuk og ikke skal trene.

OBS ved utetrening!

Bruk buff eller helst kuldemaske når det er kaldere enn -10 grader og ikke tren intervall kaldere enn -10 grader.

Lykke til med gjennomføringen!

Andreas

Oktober 2011