**Treningsprogram**

Programmet tar høyde for 3 ulike uker som bygger på hverandre. Lett, middels og stor. Når uke «stor» er gjennomført, snurt vi bunken og begynner på lett uke. Det er viktig at dere bruker «lett uke» for det den er verdt. Dvs at dere må ha fokus på hvile og restitusjon denne uka – (dette skal dere selvsagt ha fokus på de andre ukene også).

Det som er viktig i månedene frem til sommer-is er å bygge en stor og god aerob grunnmur. Dvs at treningen som skal gjennomføres er relativt «lett», det meste vil ligge i pulssone 1-3. Men til gjengjeld må dere legge inn flere timer. Jeg får ikke understreket nok hvor viktig det er for å ha en stor god treningsbase hvis dere ønsker å utvikle dere som utholdenhetsutøvere.

Programmet krever mest av alt egeninnsats, hvis dere gjennomfører dette på en ordentlig måte vil det skape gode resultater. Min oppfordring er derfor, legg inn timene som kreves og vær tøffe med dere selv.

**Litt treningslære**

**Intensitetsstyring:**

Alle utøvere oppfordres på det sterkeste til å lese og forstå Olympiatoppens intensitetsskala. Når vi vet makspuls, og tillegg forstår intensitetsskalaen, vil vi også kunne vite hvilken belastning vi skal ha på de ulike øktene. <https://olt-skala.nif.no/>

Vi gjør det enkelt og deler opp intensitetskalaen i to deler. **Aerob trening og anaerob trening.**

**Aerob trening** vil si at kroppen hele tiden klarer å kvitte seg med laktaten man til en hver tid produserer når man trener. Ved aerob trening har man hele tiden tilstrekkelig oksygentilførsel til blod/muskulatur. Man blir ikke stiv. Enkelt forklart en aerob trening intensitetssone 1, 2og 3 på Olympiatoppens intensitetsskala. Omtrent 80-90% av alt vi gjennomfører er i aerobe soner.

**Anaerob trening** vil si at vi går over melkesyrerensen vår (OVER TERSKEL). På denne intensiteten blir man etter hvert stiv. Når vi går skøyteløp – alt fra 500m til 10.000m - så er det alltid det anaerobe energisystemet som i størst grad brukes. Enkelt forklart er anaerob trening pulssone 4 og 5.

Man tenker kanskje at mesteparten av treningen burde være anaerob – fasiteten er tvert imot. Anaerob trening krever utrolig lang restitusjonstid, og for mye av denne treningen vil heller bryte ned enn å bygge opp.

For å kunne utvikle den anaerobe kapasiteten, må vi ha god aerobe kapasitet.

Derfor er aerob-trening det vi skal fylle tiden vår med fremover mot sommer-is. Når høsten kommer vil vi legge inn noe mer anaerob trening.

**Puls:** Dette skal brukes på en hver økt for alle utøvere fra 13år og oppover. Gjerne tidligere også. Det er i utgangpunktet utøveren som selv må sette seg inn i sin egen pulsklokke og forstå hvilke pulssoner man skal ligg i til de forskjellige økene.

**Laktat**: Kort forklart er laktat et målbart parameter på hvor mye «melkesyre» man har i blodet/muskulaturen sin til en hver tid. Hvis man jobber på en høy belastning vil dette synliggjøres når vi tar en laktattest. Dette er det beste parametere vi har for å vite om vi ligger i korrekte intensitetssoner, eller om vi trener for hardt. Dette kommer vi så smått til å starte med i år.

**Treningsdagbok**: Olympiatoppen/Strava. Jeg oppfordrer dere til å skrive treningsdagbok. Dette kan enkelt gjøre via OLT sin dagbok. Enda enklere er det å logge øktene via for eksempel Strava. Men dette forutsetter at dere bruker pulsklokker med GPS og PULS!! Noe som SKAL brukes på hver trening.

Sommeris: 29.juli – 02.august. /Periode 2 – 11-14. aug.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke  Lett | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | | Lørdag | Søndag |
|  | Rulleskøyter rolig og langt  Alt. Kortbane, Oslo.  Oppvarming med strikk  Runder inn + teknisk drill i 5min.  6x5-8minutte (sone 2. Puls på 70-80% av maks puls)  Utjogg og uttøying 15min  Alternativt på sklibrett hvis regn. | Terskel sykkel eller løping  Puls sone 3.  Laktat: 2,0-5,0mmol.  5-7-10-7-5 minutter  2-3min pause mellom dragene  Jogg/sykle  Tøy | Spenst og sprint 1:  - Oppvarming  - Jogg +øvelser+Tøying  - Imhopp 20 hopp høyere og høyere  - Muratov 2x8rep på hver bein  - Sidehopp med Jubel 2x8rep på hvert bein  - Harehopp 2x8rep  - Sprint(løping): 20-30-40-30-20meter  - 2x100m – max  - Rolig jogg eller sykkel til slutt. Gjerne 1time sykkel!!! | Rolig sykkel 3-4timer | Fri eller alternativ trening | | Rulleskøyter  Alt. Kortbane/barmark, Oslo  Oppvarming med strikk  Runder inn + teknisk drill i 5min.  8-10x2-3min  Terskel (sone 3. Puls på 82-87% av maks puls)  Pause 2-3minutter  Ut jogg og uttøying 15min  Alternativt på sklibrett hvis regn.  Økt 2:  Basis styrke 30min med mage/rygg styrke. | Sykkel eller gå/joggetur 4-5timer.  Rolig!! Puls mellom 60-72% av maxpuls. |
| Uke  Middels | Oppvarming med strikk  Rolig langkjøring  Sone 2. Puls mellom 70-80% av max.  Pyramide: 3-4-5-6-7-6-5-4-3 min  Avpass farten etter tiden dere går.  Ut jogg og uttøying 15min  Alternativt på sklibrett hvis regn. | Terskel (sykkel eller løp)  15min oppvarming  3-4x8-12min  (Puls 83-87% av max) Laktat: 2,0-5,0mmol | Sykkel eller løping rolig, 3-4 timer  Eller alternativ trening. | Terskel: sykkel og løping  15min rolig  5x8-10minutter (Sone 3 puls mellom 82-87% av maks)  Laktat: 2,0-5,0 mmol  - 2-3min pause mellom dragene  15-30min rolig til slutt | | Fri eller egentrening. VIKTIG Å HVILE!! | Økt 1: Oppvarming med strikk  Runder inn + teknisk drill i 5min.  8-10x2-3min  Terskel (sone 3. Puls på 82-87% av maks puls)  Pause 2-3minutter  Ut jogg og uttøying 15min  Økt 2: Styrke  God oppvarming (se eget program)  Knebøy 3x10rep  Markløft 3x10rep  Utfall frem 3x10rep  Step up på kasse 3x10rep  Mage/rygg 9 øvelses (3 på rygg, 3 på mage, 3 sideliggende)  Gjerne 1-2timer sykkel rolig til slutt. | Rolig langtur sykkel 4-6timer  Rolig!! Puls mellom 60-72% av maxpuls. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke  Stor | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|  | Rulleskøyter - langkjøring  Oppvarming med strikk  5-6x5-8minutter på terskel (Pulssone 2. Puls på 70-80% av makspuls)  Utjogg og uttøying 15min  Gjerne sykkel 1t til slutt. | Terskel sykkel eller løp  Puls sone 3.  Laktat: 2,0-5,0mmol.  6-8-10-8-6 minutter  2-3min pause mellom dragene  Jogg/sykle  Tøy | Økt 1:  Styrke (Tøft variant, fra junior A, siste år B?)  - God oppvarming (se eget program)  - Knebøy 3x10rep  - Markløft 3x10rep  - Utfall frem 3x10rep  - Step up på kasse 3x10rep  Mage/rygg 9 øvelses (3 på rygg, 3 på mage, 3 sideliggende)  Økt 2:  Sykkel:  Rolig sykkel 1-2t | Rulleskøyter/kortbane  God oppvarming  3 serier av(3x3min 1min pause mellom dragene)  3-5min pause mellom seriene  Sone 3. Puls 82-87% av max.  Laktat:  2,0-5,0  Gjerne 1t sykkel til slutt.  Alternativt - Fartlek  Oppvarming  Koordinasjon  Tutti 1x8min 50/10  4x 5 min 30sek på hver øvelse, ikke pause mellom øvelsene  Tutti, keesi, tutti, imhopp, tutti, splitthopp, tutti, kontollhopp, tutti, saksehopp  4x30sek sving strikk  Rolig sykkel eller jogg 1min  Sykkel rolig 1-2timer | Fri eller alternativ trening. Husk hvile! | Rolig sykkel 4-6timer  Hvis ønskelig kan man etter hvert legge inn 3-4x8min terskel  Puls sone 3 – 82-87% av maxpuls.  Alternativt løping: 1,5-2,5t | Rolig sykkel 4-6timer  Alternativt løping: 1,5-2,5t |

Første økt på sommeris:

5-10min med drill og tilvenning.

5x4min rolig runder. En 300m mellom hvert drag.