**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.

**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 ligge 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.

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Uke  Lett | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
|  | Styrke  God oppvarming  Start med 3x60m sprint  Knebøy 3x10rep  Markløft 3x10rep  Utfall frem 3x10rep  Husk 10-15min mage/rygg  Sykling 20-30min. | Kortbane eller rulleskøyter  Kortbane = følg eget program  Rulleskøyter = terskel  God oppvarming  Pyramide:  5-7-10-7-5 minutter  Puls s3, ikke over terksel  2-3min pause mellom dragene  Jogg/sykkel | Løpetrening med skigruppa.  For eksempel 4-8x1000m  IS 3/4 | Rolig sykkel 2-4timer | Fri eller alternativ trening | **Økt 1**  **Rulleskøyter/sklibrett**  Oppvarming med strikk  Runder inn + teknisk drill i 5min.  8-12x90sek  Terskel (sone 4. Puls på 87-94% av maks puls)  Pause 2-3minutter  **Økt 2:** Styrke, samme som på mandag | Sykkel eller gå/joggetur 3-5timer.  Rolig!! Puls mellom 60-72% av maxpuls. |
| Uke  Middels | Styrke/sprint  God oppvarming  Start med 20-30-40-30-20m sprint  Knebøy 3x8rep  Markløft 3x8rep  Utfall frem 3x8rep  Husk 10-15min mage/rygg  Sykling 20-30min. | Kortbane eller rulleskøyter  Kortbane = følg eget program  Rulleskøyter = terskel  God oppvarming  5x6-8min minutter  Puls s3  2-3min pause mellom dragene  Jogg/sykle | Løpetrening med skigruppa  Sone 3 og 4 trening | Rolig sykkel eller løping  2-4timer | Fri eller  God oppvarming  Rulleskøyter eller sklibrett  8-7-6-5-4min rolig langkjøring  S1 og 2.  Hvis kroppen føles bra, kan dere ta denne økta. | **Økt 1:**  Furukollen eller annen bakke  6-12 ganger helt opp til tårnet. Ca. 3minutter pr drag.  Sone 4. 87-93% av maxpuls.  20-40min rolig jogg/sykkel til slutt.  **Økt 2:** Styrke  Samme som på mandag | Rolig langtur sykkel 3-5timer  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 1og2. Puls på 70-80% av makspuls)  Så rolig som mulig, minst mulig syre i låra!!  Utjogg og uttøying 15min  Gjerne sykkel 1t til slutt. | Kortbane eller rulleskøyter  Kortbane = følg eget program  Rulleskøyter = terskel  God oppvarming  4x10minutter 60/60  Sone 4. 87-93% av maxpuls.  2-3min pause mellom dragene  Jogg/sykle  Tøy | Løpetrening med skigruppa  Sone 3 trening. Helst IKKE over terskel! | Styrke/sprint  God oppvarming  Start med 20-30-40-30-20m sprint  Knebøy 3x8rep  Markløft 3x8rep  Utfall frem 3x8rep  Husk 10-15min mage/rygg  Sykling 20-30min. | Fri eller Rulleskøyter/sklibrett:  God oppvarming  8-7-6-5-4min rolig langkjøring  S1 og 2.  Hvis kroppen føles bra, kan dere ta denne økta. | Bakkeløp/sykkel:  Vammabakken:  Oppvarming med å sykle til bakken. Legg inn 2x2min på terskel før dere starter.  4-6drag av 3-4minutter. Sone 4. 87-93% av maxpuls.  Alternativt furukollen:  God oppvarming  6-12 ganger helt opp til tårnet. Ca. 3minutter pr drag.  20-40min rolig jogg/sykkel til slutt. | Rolig sykkel 3-5timer  Alternativt løping: 1,5-2,5t. |