

Treningsprogram for individuelle ungdomsutøvere

Vedlagt ligger en ukeplan som kan benyttes i forbindelse med egentrening de neste ukene. Dette er ingen fasit på hvordan du bør legge opp treningene fremover, men er tenkt å være til hjelp på hvordan en kan sette opp treningene i løpet av en uke. Kanskje blir du også inspirert til å lage ditt eget treningsprogram? Det viktigste er uansett at du får trent og kan fortsatt kose deg med langrenn under og etter denne perioden

I tillegg finner du utholdenhets- og styrketreningsprogram i dette dokumentet. Styrketreningsprogrammene er lagt ut på YouTube-siden vår som du kan benytte deg av, <https://www.youtube.com/user/TValtaif/featured>. Andre videoer med øvelser er også lagt ut på kanalen. Lenkene til de ulike øktene og øvelser som er lagt opp til her finner du på lenkene på siste side (side 4). Utholdenhetsprogrammet er satt opp slik at formen holdes minimum vedlike i denne perioden.

Mengden trening er delt opp i aldergruppene 11-13 år og 14-16 år. Programmet kan også brukes av yngre og eldre deltakere, men juster mengden etter nivå.

HUSK Å LYTT TIL KROPPEN! Den sier klart ifra når treningsbelastningen er for stor. Noen dager kan det være greit å ta helt fri treningen, mens andre dager kan det være så enkelt som å ta ned mengden på det man gjør om man er sliten. Slike tiltak kan være med på å øke kvaliteten på treningen din.

Husk å følge retningslinjene til FHI og de lokale retningslinjene i ditt nærområde/anlegg. Man kan fortsatt utvikle seg som langrennsløper i disse tider.

Sett deg et mål! Hva ønsker du å bli bedre på til uka? Ved å være tydelig med seg selv på disse to punktene og ved å være kreativ kan man finne mange bra løsninger på treningsfronten denne perioden.

Lykke til med egentreningen!

	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag/Søndag
FYSISK TRENING	<p>UTHOLDENHET</p> <p>15min Oppvarming XXmin Kortere intervaller - 11-13: 3x 12x 20/10 - 14-16: 4x 12x 20/10 10min Nedjogg</p> <p>Intervallene gjennomføres som 20 sek arbeid på høy intensitet og 10 sek pause. Etter hver runde/12. intervall følger en lenger pause på 3 minutter.</p>	<p>SPENST/STYRKE</p> <p>Styrke #1 - Se vedlegg</p>	<p>UTHOLDENHET</p> <p>15min Oppvarming XXmin Lengre intervaller - 11-13: 4x 2-3min - 14-16: 5x 3-4min 10min Nedjogg</p> <p>Intervallene gjennomføres med høy intensitet etterfulgt av 2-3min pause.</p>		<p>SPENST/STYRKE</p> <p>Styrke #2 - Se vedlegg</p>	<p>UTHOLDENHET</p> <p>Rolig langkjør</p> <p>ELLER</p> <p>Testløp på ... - 11-13: 6-12min - 14-16: 8-15min</p>
TEKNIKK	<p>Øv på tekniske momenter du har som mål å forbedre. Dette kan gjøres som en del av økta og/eller som en forlenging av økta</p>		<p>Øv på tekniske momenter du har som mål å forbedre. Dette kan gjøres som en del av økta og/eller som en forlenging av økta</p>			<p>Øv på tekniske momenter du har som mål å forbedre. Dette kan gjøres som en del av økta og/eller som en forlenging av økta</p>
SAMTALE	<p>Prat med en kompis, foreldrene dine eller treneren om hvordan dagens trening var.</p> <p>Hva var bra, hva var ikke så bra og hva kan du gjøre for å være enda bedre neste gang?</p>		<p>Prat med en kompis, foreldrene dine eller treneren om hvordan dagens trening var.</p> <p>Hva var bra, hva var ikke så bra og hva kan du gjøre for å være enda bedre neste gang?</p>			<p>Prat med en kompis, foreldrene dine eller treneren om hvordan dagens trening var.</p> <p>Hva var bra, hva var ikke så bra og hva kan du gjøre for å være enda bedre neste gang?</p>

#1 STYRKEPROGRAM

Øvelsene i samme bokstav kategori kjøres som en sirkel (går fra øvelse til øvelse). Etter å ha gjennomført første runde (sirkel), ha en pause på 2-4min før du starter på neste runde.

Runde 1/3

A1) Spensthopp (vertikalt)

- 11-13: 3x 3-5 hopp
- 14-16: 4x 3-5 hopp

A2) Pushups m/ motstand

- 11-13: 3x 3 rep
- 14-16: 3x 5 rep

A3) Planke utstrekk

- 11-13: 3x 3 rep
- 14-16: 3x 3-5 rep

Runde 2/3

B1) 1-benshopp

- 11-13: 3x 4 hopp
- 14-16: 4x 5 hopp

B2) Roing

- 11-13: 2x MAX
- 14-16: 3x MAX

B3) Sideplanke m/ motstand

- 11-13: 2x 6-10sek
- 14-16: 3x 6-10sek

Runde 3/3

C1) 1-bensknepøy

- 11-13: 3x 3 rep pr fot
- 14-16: 3x 3-5 rep pr fot

C2) Skulderpress

- 11-13: 2x MAX
- 13-16: 3x MAX

#2 STYRKEPROGRAM

Øvelsene i samme bokstav kategori kjøres som en sirkel (går fra øvelse til øvelse). Etter å ha gjennomført første runde (sirkel), ha en pause på 2-4min før du starter på neste runde.

Runde 1/3

A1) Fallhopp

- 11-13: 3x 3-5 hopp
- 14-16: 4x 3-5 hopp

A2) Dragon Fly

- 11-13: 3x 3-5 rep
- 14-16: 3x 3-8 rep

A3) Skulderpress

- 11-13: 2x 3-8 rep
- 14-16: 3x 3-8 rep

Runde 2/3

B1) Bulgarsk utfall m/ hopp

- 11-13: 3x 3-5 hopp pr fot
- 14-16: 4x 3-5 hopp pr fot

B2) Pullups

- 11-13: 2x MAX
- 14-16: 3x MAX

B3) Sideplanke m/ motstand

- 11-13: 2x 6-10sek
- 14-16: 3x 6-10sek

Runde 3/3

C1) Hofteløft m/ motstand

- 11-13: 3x 3-5 rep (pr fot)
- 14-16: 4x 3-8 rep (pr fot)

C2) Pushups m/ klapp

- 11-13: 3x 4-8 rep
- 14-16: 3x 8-12 rep

C3) Planke på en fot/hånd

- 11-13: 2x 2-3 løft pr side (arm/fot)
- 14-16: 3x 2-3 løft pr side (arm/fot)

STYRKEPROGRAM #1

- https://www.youtube.com/watch?v=A_b8j9deumo

STYRKEPROGRAM #2

- <https://www.youtube.com/watch?v=14V3QxSDrjk>

SKADEFORBEGGENDE OG AKTIVERING MED STRIKK

- https://www.youtube.com/watch?v=-cdOP_sreMQ

