

TRENINGSPLAN ÅSMUND

UKE	INNHold	FOKUSOMRÅDE
2 11-17 januar	<ul style="list-style-type: none"> - 2-3 skiøkter, lystbetont, bli kjent i områder du kan gå på ski. Lengde 30 - 60 minutter. - 1 styrkeøkt. - 1 hardøkt/ VO2 maks test 	<p>Kom i gang! Intro styrke. Teste skiene. Flere korte treningsøkter < 60 minutter.</p>
3 18-24 januar	<ul style="list-style-type: none"> - 2 styrkeøkter. - 2 harde økter sone 4 <u>Eksempeløkt 1</u>: Tredemølle; 15-20 minutter gradvis økende oppvarming, 3 x 4 minutter hardt. 2 minutter pause mellom dragene. <u>Eksempeløkt 2</u>: Sykkel/svømming/ski; 15-20 minutter gradvis oppvarming, 2-3-4-4-3 minutter hardt. Total hard trening uten pauser ca. 10 - 20 minutter. Pause mellom hvert drag er ca. halvparten av et intervalldrag. - 2-3 økter på ski. Intensitet 1-2, varighet ca. 1 time, lystbetont. En av øktene på ski kan være som hard trening. 1-2 HVILEDAGER 	<p>Kom i gang! Bli kjent der du kan gå på ski, test ut skiene. Muskler og sener må fremdeles tilvennes økt treningmengde og nye bevegelser.</p>
4 25-31 januar	<ul style="list-style-type: none"> - 2 styrkeøkter, kan kombineres med boxing/trening sone 1. - 1 svømmeøkt intensitet sone 1-2. - 2 harde økter intensitet sone 4, <u>eks.</u> 4 x 3 minutter - 2-3 økter på ski, intensitet sone 1-2, varighet 45-90 minutter. Ev en hardøkt på ski. NB: etterhvert som du trener mer, er det viktig å skille mellom de harde og rolige øktene! Om ikke blir alt en "smørje". 1-2 HVILEDAGER 	<p>Langrenns- teknikk Husk at en <u>gradvis</u> økning i treningsmengde er nødvendig!</p>
5 1-7 februar	<ul style="list-style-type: none"> - 2 styrkeøkter, kan kombineres med boxing ev intensitet 1 løping/ gange i bratt terreng. - 1 svømmeøkt intensitet 1-2, ca. 1 time - 2-3 skiøkter, intensitet sone 1-2, 45-90 minutter, ev en hardøkt på ski. 1-2 HVILEDAGER 	<p>Langrenns- teknikk</p>
6 8-14 februar		<p>Langrenns- teknikk</p>

<p>7 15-21 februar</p>	<p>Langrenns- teknikk</p>
<p>8 22-28 februar</p>	
<p>9 29-6 mars</p>	
<p>10 7-13 mars</p>	
<p>11 14-20 mars</p>	
<p>12 21-27 mars</p>	
<p>13 28 mars - 3 april</p>	

Diverse tips:

- Gradvis mer skigåing og lengre treningsøker på ski. Etterhvert noen økter som varer 2-3 timer.
- Når dere har bedret klassiskteknikken, vil dere også ha harde økter på ski.
- Dere får selv ansvar for å planlegge når dere skal trene hva i løpet av hver uke.
- Det er gunstig å ikke ha for vane å ha to harde utholdenhetsøkter eller to styrkeøkter etter hverandre, men variere øktene utover uken.
- Bruk litt tid på å bli kjent hvor du kan gå på ski.
- Bruk litt tid på smøring av ski, mye kjekkere å gå når en har rett festesmurning.
- Avtal med venner og ha det sosialt samtidig som dere trener.
- Ha med drikke dersom dere skal trene hardt eller over 60 minutter.
- Ved lengre økter ha med en sjokolade, nøtter, bolle, banan, rundstykke i

drikkebeltet for å få i dere litt næring.

- Husk skifte i drikkebelte eller bil dersom dere er ute på ski og bruker litt tid på transport hjem. For å unngå å bli kald.