

TRENINGSPROGRAM



Jørgen Aukland, en kald desemberkveld på Beitostølen.

LANGRENN OG TRENING

Langrenn er en krevende idrett som setter store krav til hele kroppen. Det viktigste for å prestere i langrenn er god utholdenhet, men også teknikk og styrke er viktig. Her kommer litt grunnleggende informasjon om trening og et treningsprogram som passer for deg, uansett nivå. Håper du blir motivert og tar utfordringen om å komme deg ut i marka og kanskje stille til start i et turrenn, som Holmenkollmarsjen eller Birkebeineren!

Hilsen Jørgen Aukland, TEAM INTERSPORT

BESKRIVELSE AV NIVÅ

Jeg legger opp til 3 forskjellige rammeprogram. Alle burde finne et program som passer for sitt nivå og ambisjoner. Målet er at flest mulig skal oppleve skiglede og kanskje lære litt om trening. For å få best utbytte av programmene er det viktig å være ærlig mot seg selv, og ikke verken overvurdere eller undervurdere egen kapasitet og treningsiver.

NIVÅ 1:

Programmet er ment for nybegynnere, folk som ikke har vært aktive på noen år og for folk med liten tid i hverdagen. Det vil bestå av opp til 3 økter i uka og passer for deg som vil bli i god nok form til å stille til start og gjennomføre Holmenkollmarsjen eller Birken.

NIVÅ 2:

Programmet er ment for aktive mosjonister som ønsker å få mer ut av treninga si gjennom bedre periodisering og mer effektiv trening. Vil bestå av 3 til 5 økter i uka og passer for deg som kjemper om merket i Birken og som stiller til start i flere turrenn.

NIVÅ 3:

Programmet er ment for aktive turløpere, supermosjonister og folk med god tid og form. Vil følge noe av det jeg gjør og vil bestå av 5-10 økter i uka. Inneholder en del spesifikk trening rettet mot de store turløpa og passer for deg som vil kjempe i toppen av din aldersklasse og som trener forholdsvis mye.

INTENSITET

Det er utrolig viktig å trene med riktig intensitet. Mange av dere turløpere har en tendens til å holde samme fart på trening, sommer som vinter, på sykkel eller ski. Det skal vi gjøre noe med! Vi må bli flinkere til å lytte på kroppen eller se hva pulsmåleren viser og ta konsekvensen av det. Skal en få maksimalt utnytte av treninga og gå fortest mulig på ski må vi skille mellom rolig og hard trening. En suppe der alt blir halvhardt kan gi flotte naturopplevelser og en herlig "sliten" følelse i kroppen, men det hjelper ikke når kompisen forsvinner i det fjerne i turrenna til vinteren. (Hvis det er målet)

Treningen deler vi i 3 intensitetsoner:

1. Lav intensitet, 60-75% av maks puls. Kosetempo, subbefart, rolig jogg, fra 45 min til 3 timer. Det meste av treningen foregår i denne farten.
2. Moderat til høy intensitet, 75-90% av maks puls. Såkalt terskeltrening. Harde men kontrollerte drag. Skal ikke bli stiv.
3. Høy intensitet, 90-100% av maks puls. Skal være knallhardt. Kortere drag på opp til 5 min. Her skal en bli stiv!

Et bra hjelpemiddel når en skal kontrollere at en trener på riktig intensitet er å ta utgangspunkt i maksimalpuls, den høyeste hjerterefrekvens en kommer opp i. Det er vanlig å anslå makspulsen med formelen $\text{makspuls} = 220 - \text{alder}$. For en som er 50 år vil da makspulsen være $220 - 50 = 170$ slag pr. minutt. Denne metoden er svært usikker og det finnes store individuelle forskjeller. En sikrere metode er å løpe et 5 min drag i motbakke og telle pulsen manuelt når man er ferdig eller ved hjelp av pulsklokke. En må være fullt konsentrert og innstilt på å gi alt på et slikt makspuls drag. Pulsklokker er i dag et utbredt hjelpemiddel og selv bruker jeg det på en del økter. Men en klarer seg godt uten selv om det er enkelt, morsomt og lærerikt å investere i en slik klokke.



UTHOLDENHET

HVA

Utholdenhet er og har alltid vært helt sentralt innenfor langrenn. Enkelt sagt er det hjertets evne til å pumpe blod med oksygen ut i kroppen vår som avgjør vår utholdenhet. Denne evnen går det an å trene opp siden hjertet er en muskel. Gjennom utholdenhetstrening utvikler vi hjertets evne til å pumpe mer blod pr. hjerteslag, vi sier at hjertets slagvolum blir større. Det går derimot ikke an å trene opp hjertet til å slå flere slag pr. minutt. Gjennom utholdenhetstrening utvikler vi og kapillærene (de minste blodårene) som er viktige for en effektiv utveksling av oksygen fra blod til muskel. Vi får og økt både antall og størrelse på våre mitokondrier, som hjelper oss til å frigjøre energi som hjelper oss til å rase gjennom løypene.

HVORDAN

Utholdenhetstrening blir delt opp i 2 kategorier, langkjøring og intervall. En fornuftig kombinasjon av disse gir det beste resultatet. All langkjøring skal foregå i rolig tempo og ha en varighet på 45 min eller mer. Langkjøring utgjør den største del av treninga og gir deg herlige naturopplevelse og tar deg med langt inn i marka. Kan gjøres på ski, sykkel, i kajakk, rulleski osv. Intervalltrening foregår med høy intensitet, kort varighet og gir deg skikkelig blodsmak i munnen. Det finnes mange varianter, men grunnprinsippet er at etter en rolig oppvarming skal det kjøres korte drag med stor fart (3-10 min) før det er pause (ofte halve lengden av tiden draget tar) før nye drag (4-8stk) Selv bruker jeg mye 5x5 min med 2 min pause eller 4x10 min med 2 min pause. Det går og an å kjøre en distanse, som er et drag med høy intensitet og lang varighet, fra 15 min og lenger.

STYRKETRENING

HVA

Styrketrening har lange tradisjoner innenfor langrenn, og tømmerhogst og vedkløyving var en del av treninga for mange storløpere. Denne type trening, muskulær utholdenhetstrening, er etter min mening den viktigste formen for styrketrening for turløpere. Ved slik trening med lav motstand og mange repetisjoner får vi samme effekt som ved utholdenhetstrening (flere og større mitokondrier og økt kapillarisering, se utholdenhet). Forskere har nå funnet ut at det også er gunstig med maksimal styrketrening for langrennsløpere. Vi kan definere muskelstyrke som evnen til å utvikle maksimal kraft i en muskel eller muskelgruppe. Denne evnen øker ikke ved muskulær utholdenhetstrening (utholdende styrke) men gjennom få repetisjoner og stor motstand. Vi blir sterkere gjennom økt tverrsnitt på muskelen (hypertrofi) og nervesystemet bedrer evnen til å aktivisere de eksisterende muskelfibrene. Hensikten med maksimal styrketrening er å bedre arbeidsøkonomien vår, vi kan utføre samme arbeid på et lettere gir.

HVORDAN

Muskulær utholdenhetstrening består av øvelser der du kan arbeide i 30- 60 sekunder, etterfulgt av en pause på 1 minutt. Øvelser kan være push-ups, sit-ups, hang-ups, nedtrekk, liggende rotak, dips osv. Poenget er at du skal orke 3-4 serier, selv om du blir utmatta på slutten av øvelsen. Slik trening er bra for barn og unge samt deg som ikke trener så mye. Selv får jeg all min muskulære utholdenhetstrening gjennom rulleski og kajakk. Ved maksimal styrketrening skal man ha så stor belastning at man ikke greier mer en 5 repetisjoner med eksplosiv utførelse. En kan kjøre 3-5 serier med lange pauser mellom, 3-4 minutter. Gode øvelser er hang-ups (med vekt mellom beina), nedtrekk, fransk presse og liggende rotak. Staking på rulleski er etter min mening den beste spesifikke styrketreninga for turløpere på et visst nivå. Her treffer man de riktige musklene og en får raskt fremgang. En bakke som virket umulig å stake opp blir etter noen økter en overkommelig kneik. En kombinasjon av disse formene for trening gir det beste resultatet, og hvilket nivå du velger av treningsprogramma vil avgjøre hvilken type styrke du får råd om å trene.





TEKNIKK

HVA

Langrenn er en teknisk krevende idrett, og det er en stor fordel å begynne tidlig. Det finnes ingen skiløpere som hevder seg i verdenstoppen som ikke gikk på ski når de var små, i motsetning til andre utholdenhetsidretter som løping, sykkel og roing. Men frykt ikke, det er aldri for seint å begynne! Alle har noe å lære når det gjelder teknikk. Selv verdens beste skiløpere terper teknikk i sitt daglige treningsarbeid, og det er ikke slik at går man bra teknisk en dag går man like bra den neste. Teknikk er den måten vi velger å flytte oss fremover på, og det gjelder å finne en rasjonell og økonomisk måte å gjøre det på. Teknikk henger sammen med koordinasjon, samspillet mellom muskler og nervesystem. Teknikk er hele tiden i utvikling og det som var bra for 10 år siden er ikke like bra i dag. Noen stikkord for klassisk teknikk er tyngdeoverføring, tidlig fraspark, lave skuldre, stabil overkropp osv. Det er umulig å forklare en teknikk ved hjelp av ord. Teknikk må forstås ved hjelp av bilder, forklaringer, video, prøving og feiling, instruksjon og egen følelse.

HVORDAN

Teknikktrening bør ligge i bakhodet under all trening. Den viktigste jobben med teknikk blir gjort på snø. Her gjelder det å få litt instruksjon, og det hjelper ofte å se seg selv på video. Det å finne en god følelse er viktig, og mye skigåing uten staver er den mest brukte måten til å trene opp tyngdeoverføring på. Nettopp tyngdeoverføring er en vanskelig greie å lære seg for både nybegynnere og rutinerne utøvere. Det er bra å jobbe sammen ved teknikktrening, stoppe opp å se på hverandre, komme med råd og tips, prøve noe nytt, små forandringer. Jeg anbefaler folk å melde seg på div. kurs med teknikktrening for å utvikle seg som langrennsløper, det er i dag et stort utvalg av turløpersamlinger.

HVORDAN FØLGE PROGRAMMET

- Programmet er tilpasset 3 forskjellige nivåer. Start med å velge ditt nivå.
- Programmet er strukturert med en lett og en hard uke. Varier mellom disse etter hva du har tid til og hvordan du føler deg.
- Programmet beskriver hvilke økter som skal gjennomføres på en uke, men rekkefølgen bestemmer du selv.

NOEN TIPS:

- Alltid en rolig dag eller fri etter en hard økt.
- En styrkeøkt i uka.
- Tren sammen med andre, særlig på harde økter. Da orker du å presse deg selv hardere.
- Vær nøye med at den rolige treninga skal gå rolig! Spar overskuddet til de harde øktene.



NIVÅ 1

LETT UKE:

Økt 1: Rolig skitur. Intensitet 1.

Økt 2: Styrketrening. Løp eller sykkel 15 min som oppvarming, deretter 45 min styrke.

HARD UKE:

Økt 1: Rolig skitur. Intensitet 1.

Økt 2: Styrketrening. Løp eller sykkel 15 min som oppvarming. Deretter 45 min styrke.

Økt 3: Hard langtur. 30 min rolig på ski, deretter 30 min i stigende fart. De siste 10 min i full fart. Eller 3x6 min intervall med 2 min pause. Intensitet 2.

NIVÅ 2

LETT UKE:

Økt 1: Rolig skitur, 1.30 t. Intensitet 1.

Økt 2: Styrketrening. 30 min oppvarming, løp eller sykkel. Deretter 1.00 t styrke.

Økt 3: Intervaller ski. 30 min oppvarming, deretter 4x8 min med 2 min pause. Intensitet 2.

HARD UKE:

Økt 1: Rolig skitur, 1.30 t. Intensitet 1.

Økt 2: Intervaller ski. 30 min oppvarming, deretter 5x4 min i slak motbakke. Intensitet 3.

Økt 3: Rolig skitur, 1.30-2.00 t. Intensitet 1.

Økt 4: Styrketrening. 30 min oppvarming, løp eller sykkel. Deretter 1.00 t styrke.

Økt 5: Intervaller ski. 30 min oppvarming, deretter 4x8 min med 2 min pause. Eller 30 min oppvarming og 30 min distanse. Intensitet 2.

NIVÅ 3

LETT UKE:

Økt 1: Rolig skitur, 2.00-3.00 t. Intensitet 1.

Økt 2: Intervaller ski. 30 min oppvarming, deretter 4x10 min med 2 min pause. Intensitet 2.

Økt 3: Rolig skitur, 1.30-2.00 t. Intensitet 1.

Økt 4: Styrketrening. 30 min oppvarming, løp eller sykkel. Deretter 1.00 t maksimal styrketrening med få repetisjoner og lange pauser.

Økt 5: Intervall ski. 30 min oppvarming, deretter 2-3-4-3-2-min drag med 2 min pause. Intensitet 3.

Økt 6: Rolig skitur med hurtighet. Gå 1.30 t og legg inn 4x 1 min stakedrag i flatt terreng. Intensitet 1-2.

Økt 7: Rolig skitur, 1.30 t. Intensitet 1.

HARD UKE:

Økt 1: Rolig skitur, 1.30 t. Intensitet 1.

Økt 2: Intervaller ski. 30 min oppvarming, deretter 4x5 min med 2 min pause i variert terreng. Intensitet 3.

Økt 3: Rolig skitur med hurtighet. Gå 2.00 t. og legg inn 5x1 min staking i flatt terreng. Intensitet 1.

Økt 4: Intervaller ski. 30 min oppvarming, deretter 4x8 min med 2 min pause. Intensitet 2.

Økt 5: Distanse ski. 30 min oppvarming, deretter 30 min i full fart. Intensitet 3.

Økt 6: Styrketrening. 30 min oppvarming løp eller sykkel. Deretter 1.00 t. maksimal styrketrening.