



PETTER REISTAD

Artikkelforfatter Petter Reistad skriver artikkelserie i SKIsport om trening for ungdom. Reistad er tidligere langrennsløper med flere VM- og NM-medaljer på juniornivå, trener på SKIsports Sommerskole og forfatter av boken «Bli rå på ski».



NØKKELEGENSKAP: Hurtighet er en nøkkelegenskap for å lykkes i den moderne langrennssporten med sprinter, fellesstarter og spurtpunkter. Foto: Eirik Lund Rør

SPENST & HURTIGHET

Som 14-åring var jeg som en typisk skiløper treig, hadde dårlig spenst og manglet generelt raske muskelfibre. Jeg var sjanseløs i prologen til sprinten i Hovedlandsrennet på Lillehammer i 2009. Noe måtte gjøres, men veien frem virket uendelig lang. Til syvende og sist har allikevel sprint blitt en øvelse jeg nå er trygg på før start. Det er ikke tilfeldig.

Det fascinerende med spenst og hurtighet er at det er et av områdene der trening gir kjappet fremgang. Med stadig flere sprinter og fellesstarter i langrennssporten er hurtighet blitt en avgjørende faktor som ikke bør ignoreres av noen satssende skiløpere. Spenst og hurtighet er en typisk ting som trenes mye av dem som er gode på det, og nesten ikke av dem som er dårlige på det. Det burde ha vært omvendt. I mine øyne er det fire gode grunner til at det er viktig å trene spenst og hurtighet, og det dreier seg om mye mer enn bare å vinne spurten.

1. Bli raskere

Hurtighet er en nøkkelegenskap for å lykkes i den moderne langrennssporten med sprinter, fellesstarter og spurtpunkter. Ved å trene spenst og hurtighet trener du raske muskelfibre som gjør deg i stand til å utføre bevegelser med større kraft over kortere tid.

2. Styrke muskler

Styrketrening dreier seg om forholdsvis få repetisjoner med høy belastning. Det er nøyaktig det samme som skjer når du tar ti spensthopp som når du tar ti push-ups. Spenst og hurtighet er en ypperlig måte å trene muskler i bein og overkropp på.

3. Bedre teknikk

Det er ikke uten grunn at sprintere ofte har en over gjennomsnittlig god teknikk, også i

lavere fart i distanserenn. Å trene i høy fart er en god måte å utfordre kroppen teknisk på. Italienske sprintere – best representert ved Frederico Pellegrino – har tatt det et steg lenger og trent mye hurtighet på rulleski med ekstremt raske racing-hjul. Dette kan være noe av grunnen til at Pellegrino har utviklet seg til den udiskutabelt raskeste verdenscupløperen i dag.

4. Bedre restitusjon og effekt av trening

Utøvere som går på en treningssmell og opplever overtrening, får gjerne beskjed om å skille ekstremt på intensitetssonene. Utover svært korte økter og korte, kontrollerte I-3-drag er et viktig element i treningen for å komme tilbake hurtighetstrening.

SPENST

Spensttrening er en ideell miks av styrketrening på beina og trening av raske muskelfibre. Spenst kan legges inn underveis på langturer, som oppvarming til styrke eller på egne økter og er et godt alternativ til tradisjonell styrketrening på beina. Jeg kjenner til mange som unngår styrketrening med vekter på beina for ikke å overdrive belastningen på dem. Med spensttrening hopper du elegant bukk over dette problemet ettersom spensttrening er eksplosivt og betyr mindre for totalbelastningen. Trening av spenst kan tvert imot friske opp seige og trette muskler så lenge du husker på god pause.

Du kan trene spenst på mange forskjellige



PETTER REISTAD

Artikkelforfatter Petter Reistad skriver artikkelserie i SKIsport om trening for ungdom. Reistad er tidligere langrennsløper med flere VM- og NM-medaljer på juniornivå, trener på SKIsports Sommerskiskole og forfatter av boken «Bli rå på ski».



NØKKELEGENSKAP: Hurtighet er en nøkkelegenskap for å lykkes i den moderne langrennssporten med sprinter, fellesstarter og spurtpunkter. Foto: Eirik Lund Røer



RASKE MUSKELFIBRE: Ved å trene spenst og hurtighet trener du raske muskelfibre som gjør deg i stand til å utføre bevegelser med større kraft over kortere tid. Foto: Eirik Lund Røer

måter. Den klassiske varianten er å finne deg en liten bakke med en viss helning på. Her kan du gjennomføre øvelser som spretten skigang, hopp med samlede ben, hink og forskjellige skøyteimitasjonsøvelser. Sett deg en strek i bunnen av bakken som startstrek og prøv å komme litt lenger for hver runde. For hver tredje til femte runde kan du legge inn et par minutter ekstra pause. Slik sørger du for at du alltid er 100 prosent klar for å yte maks på spensthoppene. Spenst og hurtighet dreier seg ikke om å bli sliten, men om å være rask. 99 prosent innsats har 0 prosent verdi.

Utover den tradisjonelle bakken finnes det også mange andre måter å trene spenst på. En slager er trening i trapper, men merk at dette har en tendens til å bli syretrening – det helt motsatte av hva spenst og hurtighet dreier seg om. Sørger du derimot for å ha god pause og ikke mer enn 8-15 hopp, kan trapper fungere godt. En annen variant er å ta i bruk friidrettshekker. Med slike tilgjengelig kan du få til annerledes og artige økter med trøkk i.

Trenger du inspirasjon? Olympiatoppen har flust med videoer av forskjellige øvelser for å trene spenst på sine hjemmesider www.olympiatoppen.no

HURTIGHET

Vi kan dele inn hurtighet i tre typer: reaksjonshurtighet, akselerasjonshurtighet og maksimal hurtighet. For de fleste langrennsløpere vil maksimal hurtighet være den viktigste. Dette bestemmer hvor høy toppfarten din er.

Reaksjonshurtighet er hvor kvikt du reagerer etter startskuddet går og er minst relevant. Akselerasjonshurtighet er hvor kjapt du greier å øke farten din, for eksempel i en start eller inn på et oppløp.

Hurtighet kan trenes både på egne økter og legges inn i langturer og intervalløkter. Som 14-17-åring hadde jeg alltid en ukentlig spenst- og hurtighetsøkt ettersom dette var et av mine svake områder. Da brukte jeg typisk halvannen til to timer på en økt med oppvarming og en god runde av både spenst og hurtighet. I mine siste juniorår hadde jeg få egne spenst- og hurtighetsøkter, men la inn runder med spenst eller hurtighet på nesten hver eneste langtur.

Med mindre du er veldig treig, kan du konsentrere hurtighetstreningen om bevegelsesformen du skal konkurrere i. Selv om det for mange kan være mest naturlig å trene hurtighet på beina, er rulleski og ski mest relevant. En stor del av hurtigheten er teknikk, så å bli vant til å presse toppfarten i relevant bevegelsesform er lurt. Del inn hurtighetsdraget i flere deler, og fokuser på ulike momenter i hver del. For eksempel bør du i akselerasjonsfasen fokusere på frekvens, men i toppfart kan du gå ned på frekvensen og sørge for maksimal kraft i hvert tak.

Mange trener kun fra stille start når de trener hurtighet. Selv om det er nyttig å være startrask, kan du gjerne variere med hurtighetsdrag med "flying start". Å skli rundt siste sving i intervallfart, før du akselerer opp i toppfart, er kanskje den mest relevante typen hurtighetsdrag du får.

Hurtighet på ski er noe annet enn på rulleski. Særlig hurtighet i diagonalgang bør trenes på ski. Snø som underlag er annerledes enn steinhard asfalt, både ved å være mykere og by på mer varierte forhold. Ofte blir du nødt til å sprinte "smartere" på snø enn på asfalt. Visse spor og korridorer på oppløp kan ha bedre glid, og ujevn preparering, oppgatte løyper og nysnø kan ødelegge rytme og flyt i spurten. Tren derfor hurtighet på alle fører og i alle typer løyper. Mens noen kan irritere seg over slingrete spor som "ødelegger" hurtighetstreningen, bør du heller vie alt fokus til å komme deg kjappast fra A til B, med vissheten om at du vil møte samme type forhold en gang det virkelig gjelder.

Det er ikke bare på flater hurtighet teller. Gang på gang ser du sprinter og fellesstarter bli avgjort av smarte rykk mot slutten. Selv om Petter Northug er en av de beste spurterne, vil han – om han kan – oftest prøve å avgjøre i en av de siste bakkene inn mot stadion. Tren derfor hurtighet i alle typer terreng, og i alle teknikker. Frode Estil er en av dem som har bevist verdien av å ha trent hurtighet i en annen type terreng enn alle andre (søk opp rykket hans på Youtube hvis du ikke har sett det).

Hvordan gikk det så med den seige 14-åringen fra Hovedlandsrennet i 2009? Intens spenst- og hurtighetstrening var blant grunnene til at jeg to år senere kunne ta steget opp på pallen i jr. NM i sprint i Tromsø. Det virket.