

Forslag til trening for gruppe 3 Strandbygda ski ukene 12-13-14.

Dette er et forslag til økter dere kan trene i løpet av hver uke, frem til og med uke 14.

Jeg vet at skolene har et bra opplegg for de fleste, med fysisk aktivitet i skoletida. Dette synes jeg er kjempebra. Til vanlig går de fleste til og fra skolen, og er aktive i friminuttene. Så den fysiske aktiviteten skolen legger opp til kompenserer greit for dette.

Jeg vet at mange av utøverne våre er aktive i andre idretter, så dette er en treningsplan som passer uansett idrett. Ballspillerene bør jo legge til trening med ball. Utholdenhet, hurtighet, spenst, styrke, og koordinasjon er jo nyttig i all form for idrett.

Ski:

Det er fortsatt skiføre i kommunen, som det er fint å benytte seg av fremover. Dette er selvfølgelig avhengig av hvilke muligheter de enkelte familiene har, men forslaget er 1-2 økter på ski i uka. Foreslår at dere velger stilart etter føret og humøret.

Det er store individuelle forskjeller, så lengden på øktene må den enkelte finne ut selv.

En morsom mulighet i tiden fremover er å skøyte på skareføret! Kjempemorsomt å fyke av sted uten å følge skiløypene;-)

Fokus på skiturene: Gjerne langt og rolig, men legg **ALLTID** inn noen **hurtighetsdrag**, gjerne på slutten av turen. Når det gjelder teknikk kan stikkordene være: **tyngdeoverføring** og **teknikk etter terreng**.

Løp:

Vi har nå en god del sykkel- og gangstier som er snø- og isfrie. Her er det fint å legge joggturen. Anbefaler et par joggeturer i uka, men start gjerne pent. 20 min rolig på første tur, som kan økes med 5 min pr tur. Avslutt turen med 4-8 stigningsløp, opp i mot maks hastighet. Den andre løpeturen i uka, kan avsluttes med litt enkel spensttrening. 3 serier av 4-5 hopp i øvelsene hinking(begge bein), hopp fremover (stillelengde i serie uten mellomhopp), og trappehopp. Hvis det er mye løping i skolens opplegg, kan noen av løpeturene f.eks byttes ut med sykkel for variasjonens del.

Styrketrening:

2-4 ganger i uka bør man gjennomføre et enkelt styrketreningsprogram. Det er viktig å få med seg styrke på overkroppen, da mange av sommeridrettene bruker mest bein.

Oppvarming kan være at dere har gjennomført en av øktene over, hvis ikke er alt fra tik-tok dansing til brytekamp med storesøsken fin oppvarming.

Lag ditt eget program på 8 øvelser, gjennomfør 3 runder hvor du jobber i 30 sek og har pause i 30 sek. Ta en god drikkepause mellom hver runde. Blir det for lett kan det jobbes i 40 sek, og pauses i 20 sek.

Vi har gjennom høsten og vinteren hatt mange styrkeøkter i gymsal, så gode øvelser blir dere enige om hjemme.

Rapportering:

De som ønsker kan sende meg en kort sms (92440509 – Rune Alme) hver søndag med status på gjennomført trening. Ønsker også et actionbilde fra en av ukas økter, så legger jeg ut hver søndag en samling av noen bilder. Forhåpentligvis til inspirasjon og motivasjon til fortsatt treningsglede!

STÅ PÅ VIDERE!