

Forslag på en treningsuke i sesong

Eksempel på en ukeplan;

Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Styrke	Arbeidskapasitet	Kamp?	Styrke	Fri eller arbeidskapasitet	Kamp/styrke/arbeidskapasitet	

Fordeling/prioritering av type trening

Målsettingen, kapasitetsprofilen og "hverdagen" bestemmer hva du gjør av trening i løpet av en uke. Jeg anbefaler minimum tre økter pluss eventuelt kamper som du dømmer. Er det mange kamper så er det rom for å justere. Men har du en ambisjon om utvikling av din fysiske kapasitet så må det legges ned nok jobb, og frem for alt så må det gjøres med kvalitet over tid. Da blir det viktig å finne gode rutiner slik at treningen blir en del av hverdagen som leder til kontinuitet.

Styrke;

Alle bør prioritere styrke. Minimum to økter i uka. Hvis du får inn nok trening som påvirker utholdenheten i løpet av uka så anbefaler jeg økt 1 og økt 2. Økt 3 er både styrke og intervall. Kjør gjerne den hvis du har behov for mer utholdenhet. Velg økt 1 eller økt 2 som styrkeøkt nr. 2 for uka. Hvis du har tid og overskudd og du ønsker å prioritere styrketreningen litt mer så kjører du alle tre øktene i løpet av uka. Pass på at det er minimum en dag med hvile i mellom hver styrkeøkt. Denne prioriteringen kan du gjøre hvis du har en bra arbeidskapasitet og har gode resultater på Beep-test.

Arbeidskapasitet/Utholdenhet;

Hvor mange økter i løpet av uka som utfordrer utholdenheten avhenger av behov og ambisjoner. Hvis tallet er to så bør du prioritere en sprintintervall og en kortintervall. Hvis tallet er tre så kan du legge til en økt med langintervall eller langkjøring. Eller eventuelt en "alternativ" økt, padel etc. Hvis den økten utfordrer kroppen nok så kan du anse den som en av hovedøktene for utholdenhet. Men her må du være ærlig på nivå. Antall kamper i løpet av uka styrer også totalt antall "løpeøkter". Viktig at du styrer belastningen. Intensiteten og volumet må speile ditt erfaringsgrunnlag og nivå. Start gjerne litt nøkternt, men ikke glem progresjon.

Dynamisk oppvarming - Mobilitet/rep;

Før hver økt så må du gjennomføre den dynamiske oppvarmingen. Det er en viktig prep for selve økta, men den har også en positiv effekt på din generelle bevegelseskvalitet. Se eget forslag til oppvarming for styrkeøktene og for løpeøktene.

Styrke

Dynamisk oppvarming – Mobilitet/rep før styrkeøkt

Øvelse	Sett*rep	Kommentar
1. Ett beins strak markløft til knee tuck	1*8/bein	Stabilitet på ett bein!
2. 90/90 hip switch	1*12	Rolig tempo!
3. Spiderman med rotasjon av brystrygg	1*10	Annen hver side!
4. Lateral knebøy med vekt på strake armer	1*5/bein	Rolig tempo!
5. Isometrisk splitt knebøy med tåhev	1*8/bein	Løft hælen så høyt du kan!
6. Prone swimmers	1*5	Bruk tid på hver repetisjon!

* Bruk minst mulig tid mellom hver øvelse

* Søk på Youtube hvis du er usikker på øvelsen

Økt 1- Generell styrke - helkropp

Øvelse	Sett/rep	RIR/Tempo	Pause
A 1: Bokshopp	2-3*5	Eksplisvt	2-3 min
A 2: Stående pallof press i kabelapparet	2-3*8-10/side	2	
B 1:	2-3*6-8	2	2-3 min
• Beinpress i apparat • Splitt knebøy med manualer • Knebøy/Frontbøy			
B 2:	2-3*8-10	2	
• Roing med bryststøtte i maskin • Roing med bryststøtte på skråbenk med manualer			
C 1:	2-3*10-12	2	2-3 min
• Sittende leg curl i maskin • Liggende leg curl på bosuball eller i slynge			
C 2: Skrå benkpress med manualer	2-3*8*10	2	
D: 1-beins tåhev med tærene på stepkasse eller vektskive med manual i motsatt hånd	2-3*10-15	2-3	2 min

* Kjør supersett hvis mulig

* Kjør alltid minimum ett oppvarmingssett på hver øvelse før første arbeidssett

* Der det er flere valgmuligheter på øvelse, velg den du er mest trygg på

* Vær nøye på riktig belastning/intensitet (reps i reserve) ut i fra teknisk failure

* Søk på Youtube hvis du er usikker på øvelsen

Økt 2- Generell styrke - helkropp

Øvelse	Sett/rep	RIR/Tempo	Pause
A 1: Repeterte svikthopp A 2: Dead bug	2-3*5 2-3*12-20	Eksplisvt Langsamt!	2-3 min
B 1: 1-beins beinpress i maskin - Bulgarsk utfall med manualer - Utfall bakover med manualer	2-3*6-8	2	2-3 min
B 1: Nedtrekk med overhåndsgrep	2-3*8-10	2	
C 1: - Romensk markløft med stang 1-beins strak markløft med manual med støtte(ekstra stabilitet) - Rygghev	2-3*10-12	2-3	2-3 min
C 2: Sidehev med manualer	2-3*10-12	2	

* Kjør supersett hvis mulig

* Kjør alltid minimum ett oppvarmingssett på hver øvelse før første arbeidssett

* Der det er flere valgmuligheter på øvelse, velg den du er mest trygg på

* Vær nøye på riktig belastning/intensitet (reps i reserve) ut i fra teknisk failure

* Søk på Youtube hvis du er usikker på øvelsen

Økt 3 – Generell styrke + intervall på mølle (arbeidskapasitet)

Øvelse	Sett/rep	RIR/Tempo	Kommentar
A 1: Pogos A 2: Suitecase march	2-3*10-15 2-3*6-8/bein	Eksplisvt Langsomt	
B 1: Goblet knebøy B 2: Roing i slynge/ringer	2-3*6-8 2-3* 8-10	2-3	
C: Push ups mellom to stepkasser (ekstra ROM) • På kne eller bare i eksentrisk fase • Vanlig • Med ekstra vekt (vektskive på rygg eller med strikk)	2-3*6-10	2	
D: Arbeidskapasitet • Kortintervall på mølle			Velg en variant som passer på løpemølle ut i fra behov

* Kjør supersett hvis mulig

*Kjør alltid minimum ett oppvarmingssett på hver øvelse før første arbeidssett

* Der det er flere valgmuligheter på øvelse, velg den du er mest trygg på

* Vær nøye på riktig belastning/intensitet (reps i reserve) ut i fra teknisk failure

* Søk på Youtube hvis du er usikker på øvelsen

Forslag til økter med fokus på arbeidskapasitet/utholdenhet

Dynamisk oppvarming – Mobilitet/prep til styrkeøkt

Øvelse	Sett*rep	Kommentar
1. Ankle clock exercise	1*12	Analog klokke (1-12)
2. Tåhev til tib raise	1*16	Annen hver gang
3. 1-bens strak markløft til knee tuck	1*8/bein	Stabilitet på ett bein!
4. Spiderman med rotasjon av brystrygg	1*10	Annen hver side!
5. "Hekkeløperen"	1*10	Rolig tempo
6. Gående utfall med rotasjon av overkropp over fremre fot	1*5/bein	

* Bruk minst mulig tid mellom hver øvelse

* Søk på Youtube hvis du er usikker på øvelsen

Kortintervall

oppvarming

- *Dynamisk oppvarming/prep*
- *Lett jogg 6-10 min*
- *Noen drag med høyere fart*

1. 17/13 intervall ute eller 15/15 intervall på løpemølle

- Fast underlag
- 17 sek løp-13 sek pause eller 15 sek løp-15 sek pause
- 5-8 min sammenhengende arbeid
- 2-3 sett
- 2 min pause mellom hvert sett
- Intensitet 85-90 % av makspuls
- 5-10 min nedjogging

2. 30/30 intervall

- Fast underlag ute eller på løpemølle
- 30 sek løp- 30 sek pause
- 4-6 min sammenhengende arbeid
- 2-3 sett
- 2 min pause mellom hvert sett
- Legg gjerne inn 180*vendinger
- Intensitet 85-90% av makspuls
- 5-10 min nedjogging

3. 60/30 intervall

- Fast underlag
- 60 sek løp og 30 sek aktiv pause
- 4-6 intervaller
- 2-4 sett
- 1 min pause mellom hvert sett
- Intensitet 85-90% av makspuls
- 5-10 min nedjogging

Sprintintervall

OBS OBS!!

Meget viktig med god oppvarming

- **Dynamisk oppvarming/prep**
- **Lett jogg 6-10 min**
- **Noen stigningsløp**

1. Bakkeintervall

- Finn en bakke
- 20-30 sek løp
- Gå rolig ned, ta 5-10 sek i bunn før nytt drag
- 8-12 drag
- Høy intensitet
- 5-10 min nedjogging

2. 10-10-10 intervall (30 sek)

- Kunstgressbane/rett fast underlag
- 10 sek gange-10 sek jogg-10 sek sprint/høy hastighet
- Legg gjerne inn 180* vendinger
- 30 sek pause mellom hver intervall
- 2-4 sett * 5 intervaller
- 1 min aktiv pause mellom hvert sett
- Høy intensitet
- 5-10 min nedjogging

3. 50 meter sprint med vending

- Kunstgressbane/rett fast underlag
- 50 meter med 180* vending etter 25 meter
- 30 sek mellom hver intervall
- 2-4 sett * 5 intervaller
- 1 min pause mellom hvert sett
- Høy intensitet
- 5-10 min nedjogging

4. 100 meter sprint med vending

- Kunstgressbane/rett fast underlag
- 100 meter med 180* vending etter 50 meter
- 6-12 intervaller
- 30 sek mellom hver intervall
- Høy intensitet
- 5-10 min nedjogging

Langintevall

oppvarming

- *Dynamisk oppvarming/prep*
- *Lett jogg 6-10 min*
- *Noen drag med høyere fart hvis du skal spille et ballspill*

1. 4 x4 metoden

- Fast underlag
- 4 min løp
- 4 runder
- 2 min aktiv pause
- Intensitet 85-90% av makspuls
- 5-10 min nedjogging

2. 3 min intervall

- Fast underlag
- 3 min løp
- 4-6 runder
- 1,5 min pause
- Intensitet 85-90% av makspuls
- 5-10 min nedjogging

3. Pyramideintervall

- Fast underlag
- 1-2-3-3-2-1 intervaller
- Pausen er halvparten av arbeidstiden
- Intensitet 85-90% av makspuls
- 5-10 min nedjogging

Alternativ aktivitet

1. Ballspill

- Fotball, håndball, innebandy, tennis, padel, squash etc
- Minimum 45 min

2. Langkjøring

- Variert terreng
- 30-75 min
- Intensitet 60-80% av makspuls (snakketempo)