



LANGRENN

12.08.2009 JAS

STYRKETRENING FOR LANGRENNSLØPERE

- **STYRKE OG PRESTASJON I SPORET**

En utholdenhetsprestasjon bestemmes av:

1: $VO_{2max} = (HF \cdot SV) \cdot avO_2\text{-differansen.}$

2: Anaerob terskel.

Hvor stor del av VO_{2max} kan utnyttes uten å produsere melkesyre.

3: Arbeidsøkonomi.

Teknikk, styrke, klær, vær, utstyr, etc.

- **METODER OG TILPASNINGER**

- Hypertrofi. Økt tverrsnitt.

 - 8-15 repetisjoner.

- Utholdende styrke.

 - Mange repetisjoner og lav belastning.

 - Basistrening. Styrke stak. Medisinball.

- Max-styrke. Nervøse tilpasninger.

 - 1-6 repetisjoner.

- Power. Spenst og hurtighet.

 - 1-5 eksplosive repetisjoner og relativt lav belastning.

- **PRAKTISK TILNÆRMING TIL STYRKE**

- Hvor klemmer skoen?
 - Hvor mye tid skal brukes på styrketrening?
 - Suksessfaktorer – 2-3 pr sesong.
- Kortere runder og flatere løyper.
 - Mer staking.
 - Høyere hastighet.
- Flere konkurranser avgjøres i en spurt.
- Sprint.
- Tour de Ski.

- **PLANLEGGING OG GJENNOMFØRING**

- Mest praktisk å trene styrke mai – oktober.
- Periodisering.
 - Variere antall økter pr uke i perioder. Godt å variere fokus.
 - Variere mellom max-styrke og power i perioder.
 - Basis-styrke/generell styrke hele veien.
- Kontinuitet er viktig!
 - Husk å trene styrke i konkurransesesongen.

- **PLANLEGGING OG GJENNOMFØRING**

- Styrketilveksten kommer i perioder.
 - Endre litt på øvelsene og ta tak i samme muskelgruppe på en litt annen måte.
- Planlegging av øktene viktig.
 - Effektive økter.
 - Før gjerne en logg på øktene.

- **Teknikk i styrkerommet.**
 - Ha med trener på enkelte økter.
- **Husk den spesifikke biten både i styrkerommet og ute på ski/rulleski.**

- **DAMELAGETS STYRKETRENING**
- **Sprint dame og dame elite kjører stort sett samme styrkeopplegg.**
 - Individuelle tilpasninger.
- **1 styrkeøkt på de fleste samlinger.**
- **1-3 økter pr uke vår, sommer og høst.**
- **Max-styrke overkropp. Eksplosiv styrke på beina. Medisinball/basis-styrke.**