

# Barmark i alpint



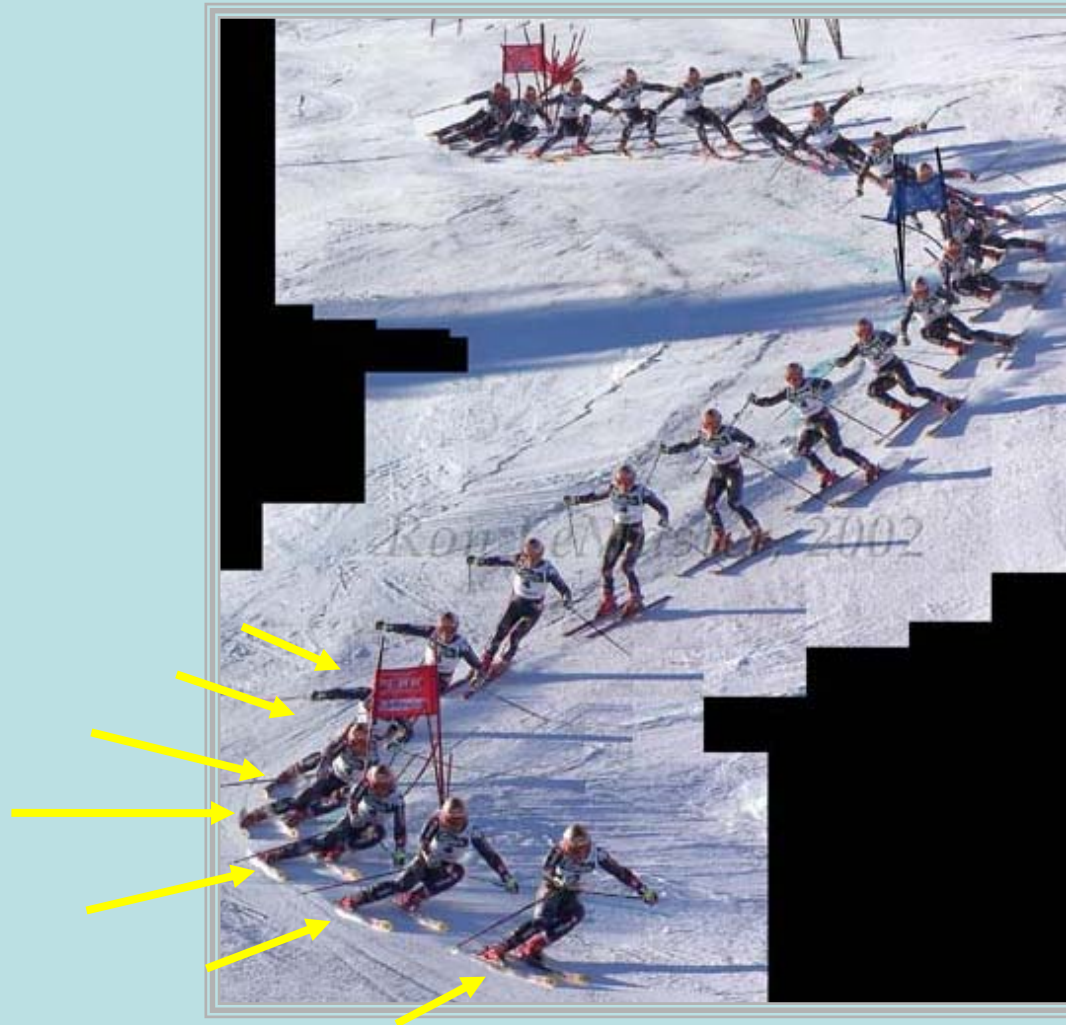
**Robert Reid, Pella Refsnes, Jan Wojtaszek**  
**Norges Idrettshøgskole, Olympiatoppen**

# OVERSIKT

- Hva er de fysiske krav i alpint?
- Skal man trene likt barmark gjennom hele karrieren?
- Hva skal du fokusere på i treningen din nå?
- Noen tanker rundt trening ...
- Er dere noe dere lurere på?

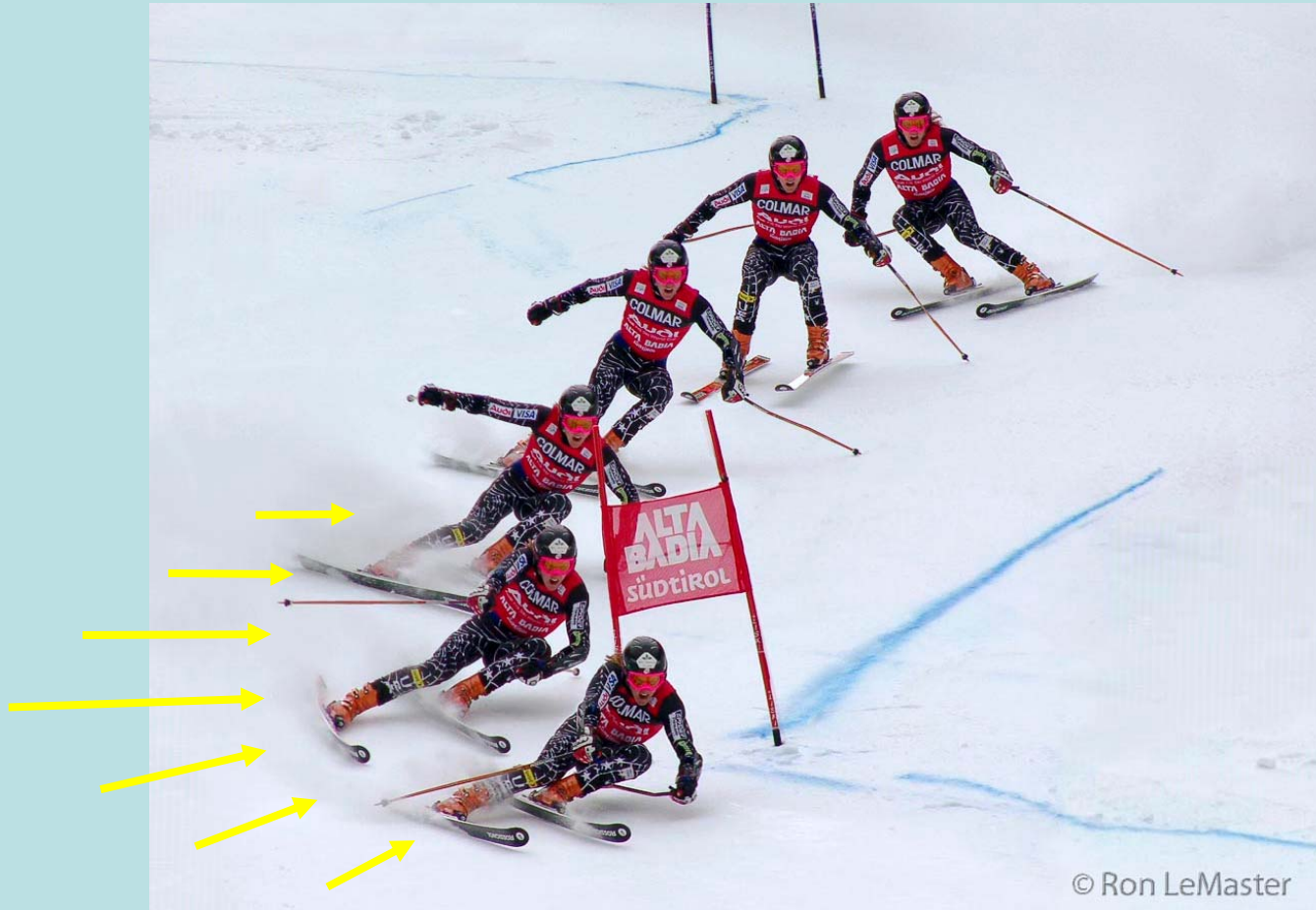
# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT

Er fysiske egenskaper viktig for alpint?



# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT

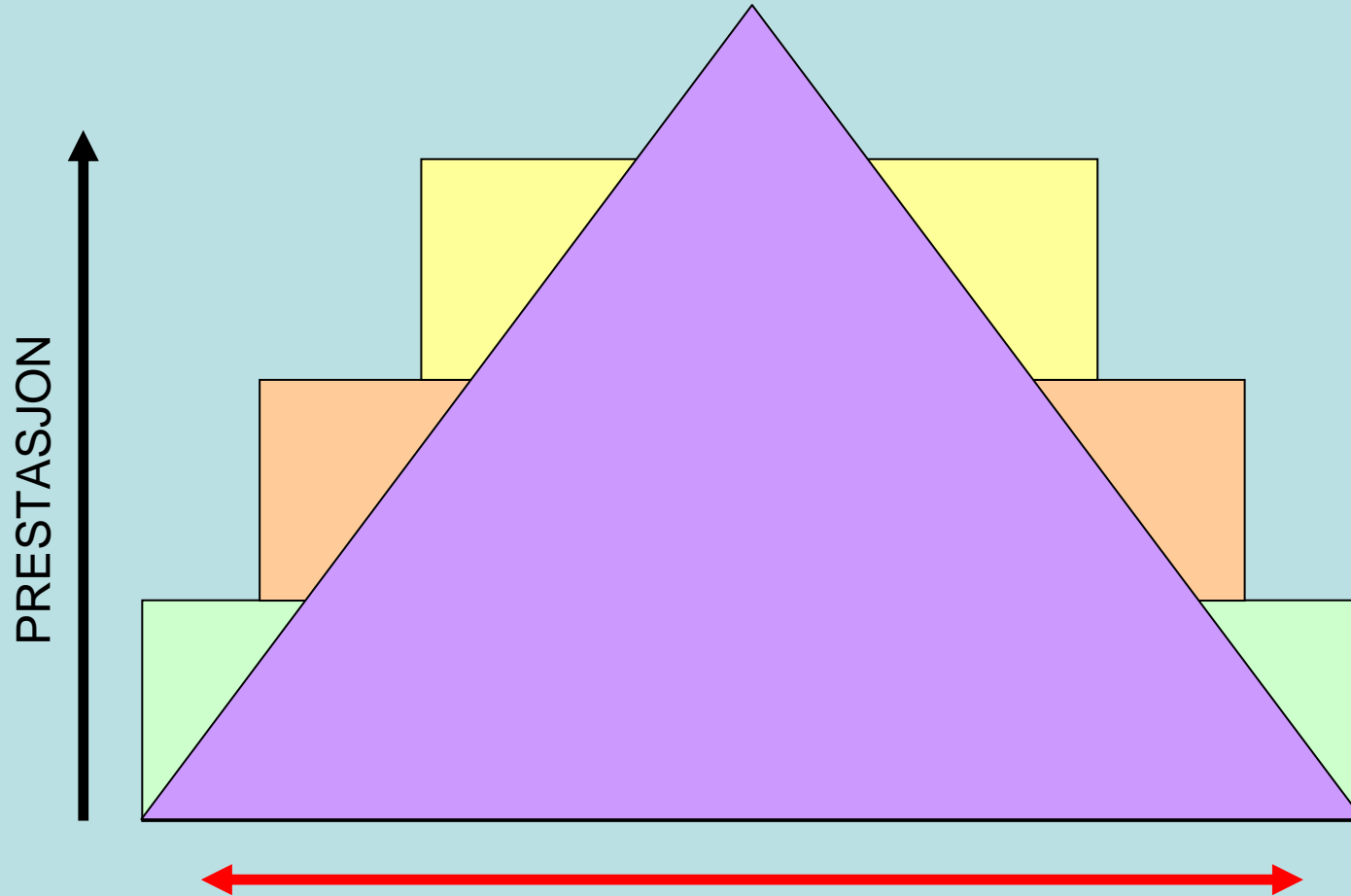
Er fysiske egenskaper viktig for alpint?



Ted Ligety, Alta Badia 2007

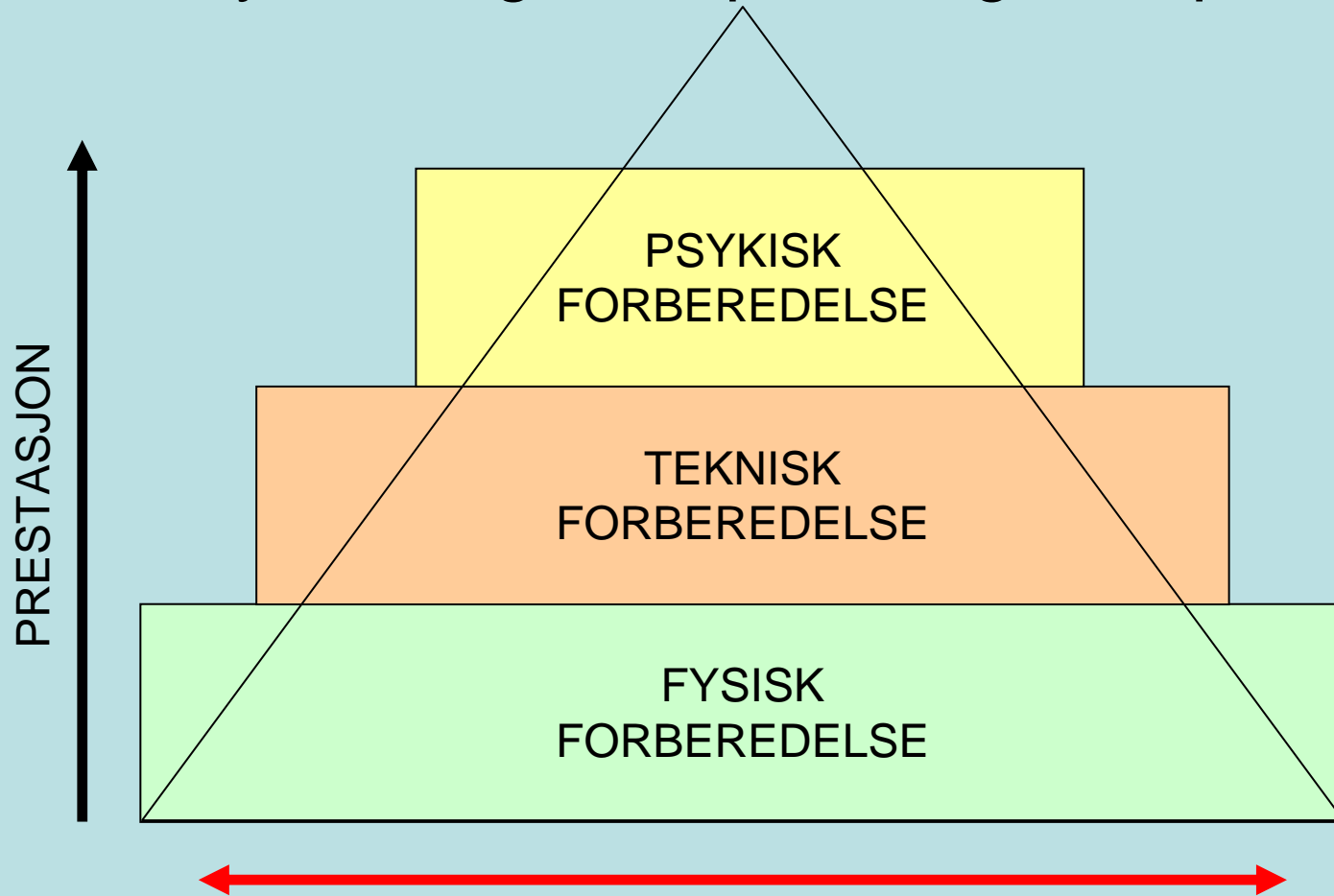
# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT

Er fysiske egenskaper viktig for alpint?



# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT

Er fysiske egenskaper viktig for alpint?



# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT

Er fysiske egenskaper viktig for alpint?

Sammenheng mellom prestasjon og fysisk form:

- Viktigste suksess kriterie – hardt arbeid over lang tid.
- De beste norske utøverne har trent i snitt 10.000 timer.

**Vår filosofi er at prestasjon aldri må begrenses av fysisk kapasitet – sjøl ikke på høyeste interansjonale nivå.**

# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT

Hvilken fysiske egenskaper er viktig for alpint?



# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT

Hvilken fysiske egenskaper er viktig for alpint?

**Ta hensyn til mer enn bare en sving eller en omgang!**

Fysiske krav for å kjøre raskest mulig i en omgang?

Fysiske krav for å prestere over en hel sesong i flere disipliner (world cup titles)?

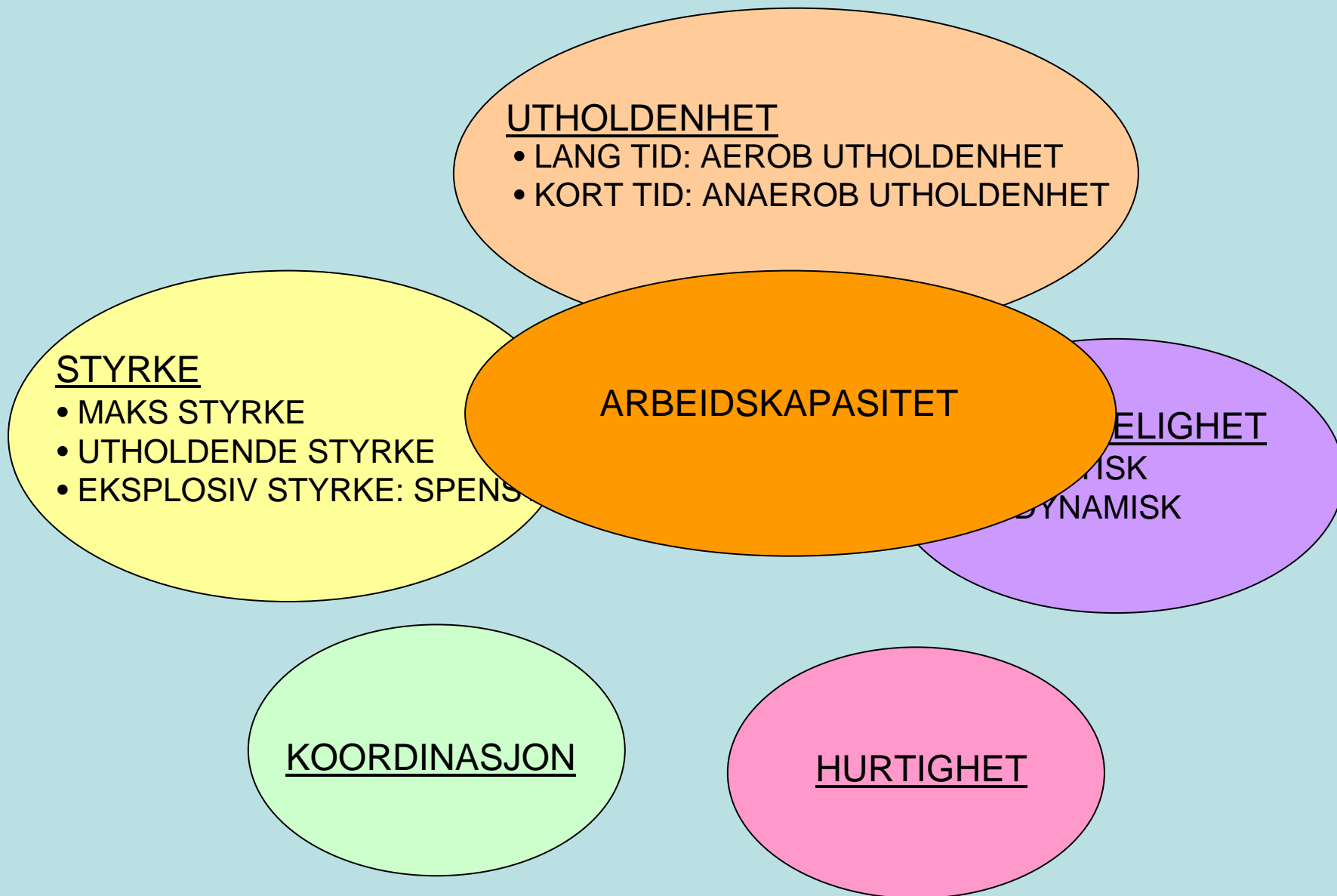
# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT

## Hvilken fysiske egenskaper er viktig for alpint?

Fokus på å utvikle de fysiske og psykiske krav for å kunne tåle - OG få utbytte av - mange år med stor mengde og høy intensitet på trening.

- Hva er de fysiske og psykiske krav for å kunne kjøre 20 runder daglig i 5 dager på rad og fortsatt ha høy kvalitet på treningen?
- Hva er de fysiske og psykiske krav for å kunne tåle en 5 ukers blokk med intensiv styrketrening OG samtidig få fremgang uten å bli skadet eller syk?

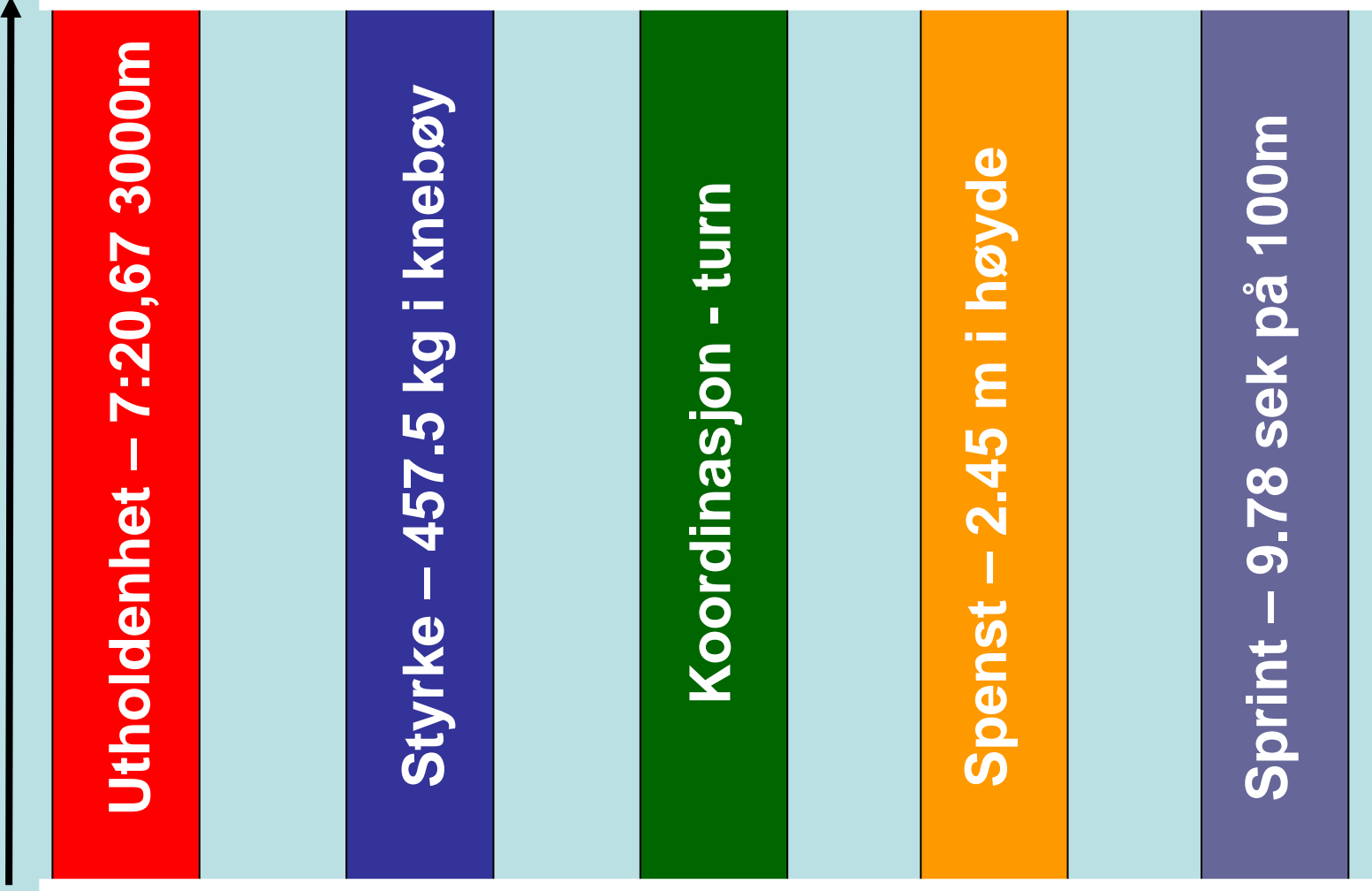
# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT



# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT

De beste i verden

Menneskelig Potensial



Utholdenhet – 7:20,67 3000m

Styrke – 457.5 kg i knebøy

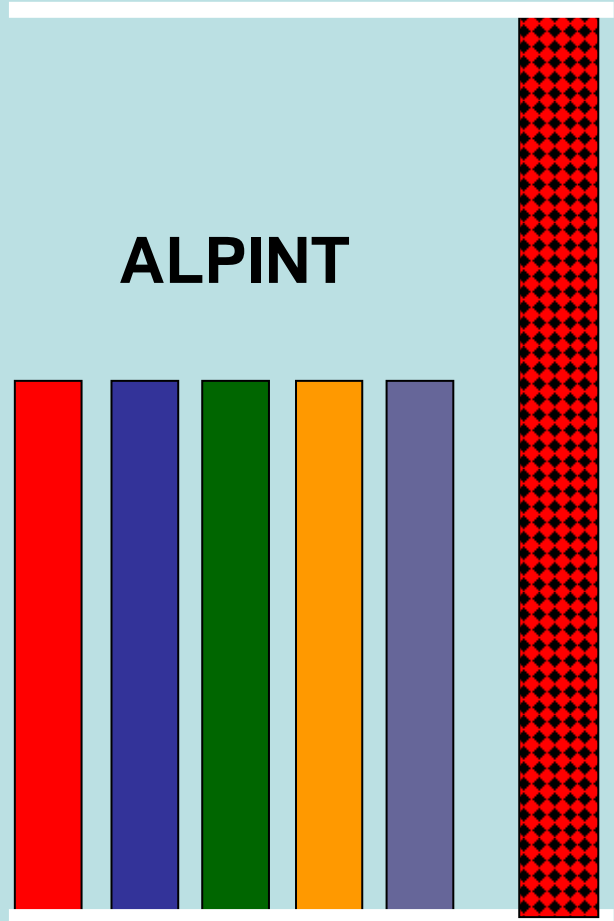
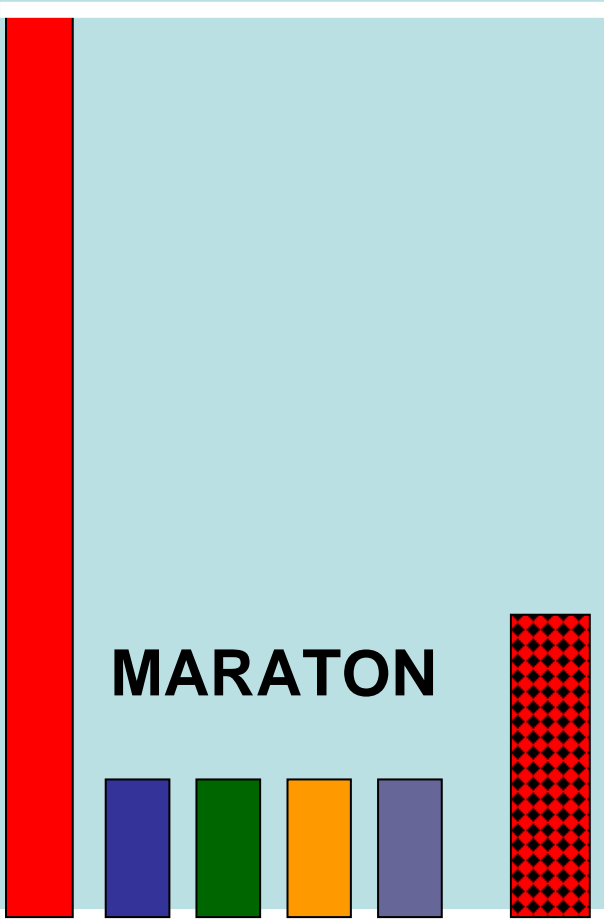
Koordinasjon - turn

Spenst – 2.45 m i høyde

Sprint – 9.78 sek på 100m

# ARBEIDSKRAVANALYSE ALPINT

Percentil – blant alle utøvere, alle idretter





# LANGSIKTIG PLANLEGGING: DET RØDE TRÅDET

Hvordan skal vi trene gjennom karrieren?

# LANGSIKTIG PLANLEGGING: DET RØDE TRÅDET

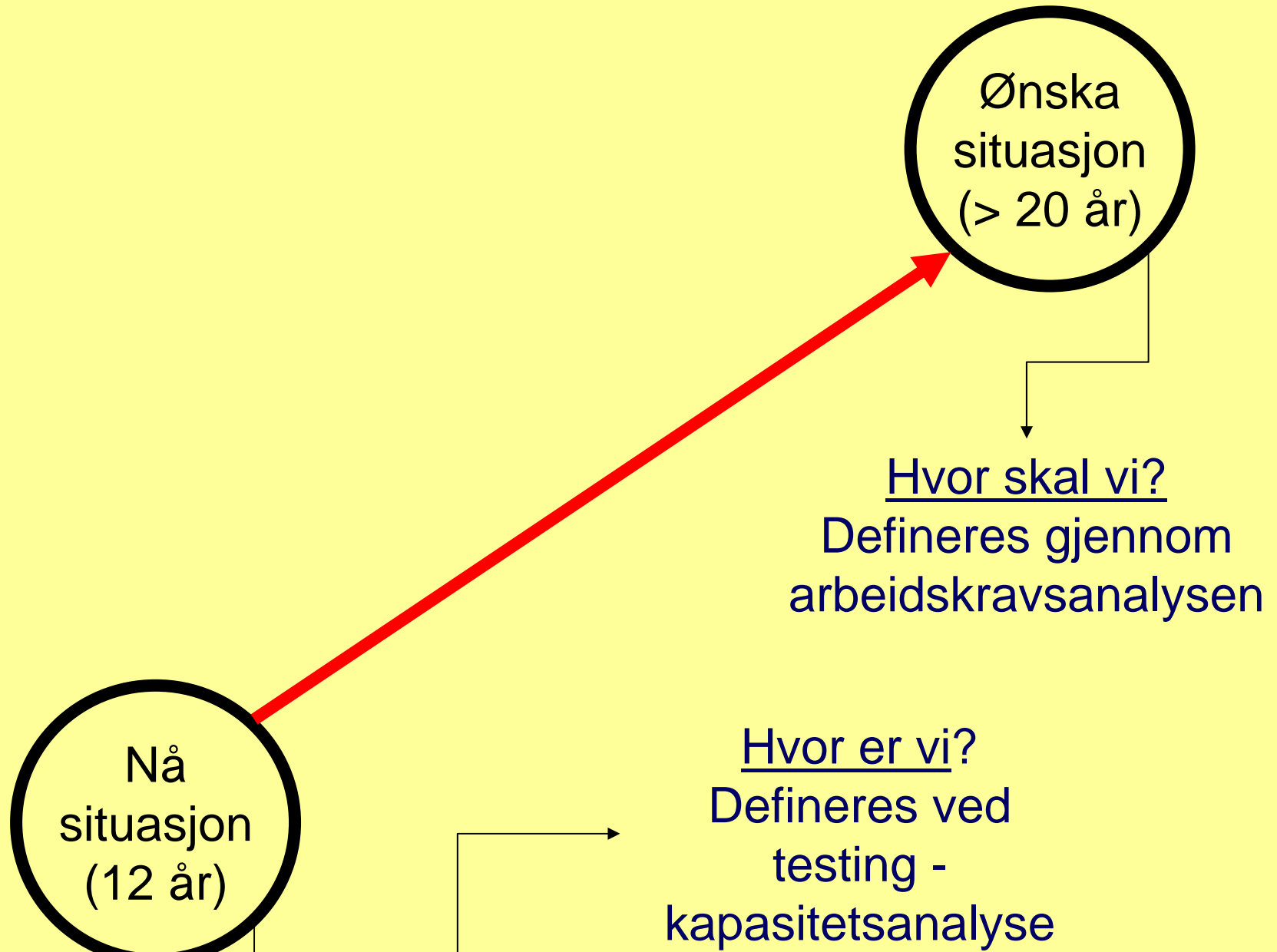
Hvordan skal vi trene gjennom karrieren?

GENERELL TRENING

SPESIFIKK TRENING



# LANGSIKTIG PLANLEGGING: DET RØDE TRÅD



”There are no limits...”

# THE ATTACKING VIKINGS

## SAMMENLAGT REKORD

Kjetil A. Aamodt, 860 poeng, 4.8.03

# IRONMAN REKORDER

### 500 KLUBB

Kenneth Sivertsen	4.8.03	Mons Bjørge	4.8.05
Andreas Nilsen	4.5.04	Andreas Haug	4.8.05
Lars Myrhe	4.5.04	Torstein Lianes	4.8.05
Aksel Svindal	3.8.04	Eian Sandvik	4.8.05
Ole M. Kulbeck	3.8.04	Leif Haugen	9.9.05
Einar Vegsvundvåg	10.04	Herman Mathisen	8.5.06
		John Steen	8.5.06

### 600 KLUBB

Kjetil A. Aamodt	22.5.03
Lars Myrhe	8.9.03
Andreas Nilsen	7.10.03
Petter Brenna	9.9.05
Eian Sandvik	9.9.05

### 700 KLUBB

Andreas Nilsen	8.05
Aksel Svindal	8.05
Torstein Lianes	9.9.05

### 800 KLUBB

Kjetil A. Aamodt	4.8.03
Lars Myrhe	8.05

### AEROB

#### 3000 m

Torstein Lianes, 10:15, 9.9.05

### MAKS STYRKE

#### Maks Knebøy

Lars Myrhe, 200kg, 7.10.03

### SUBMAKS STYRKE / ANAEROB

#### Submaks Knebøy 1,5 \* Kroppsvekt

Kjetil A Aamodt, 40 rep, 4.8.03

#### Kassehopp

Einar Vegsvundvåg, 112 hopp, 9.9.05

#### Wingate Mean Power

Aksel Svindal, 858,6 W, 22.5.03

### OVERKROPPS- STYRKE

#### Maks Benkpress

Lars Myrhe, 135kg, 8.9.03

#### Chins

Andreas Nilsen, 24 rep, 3.8.04

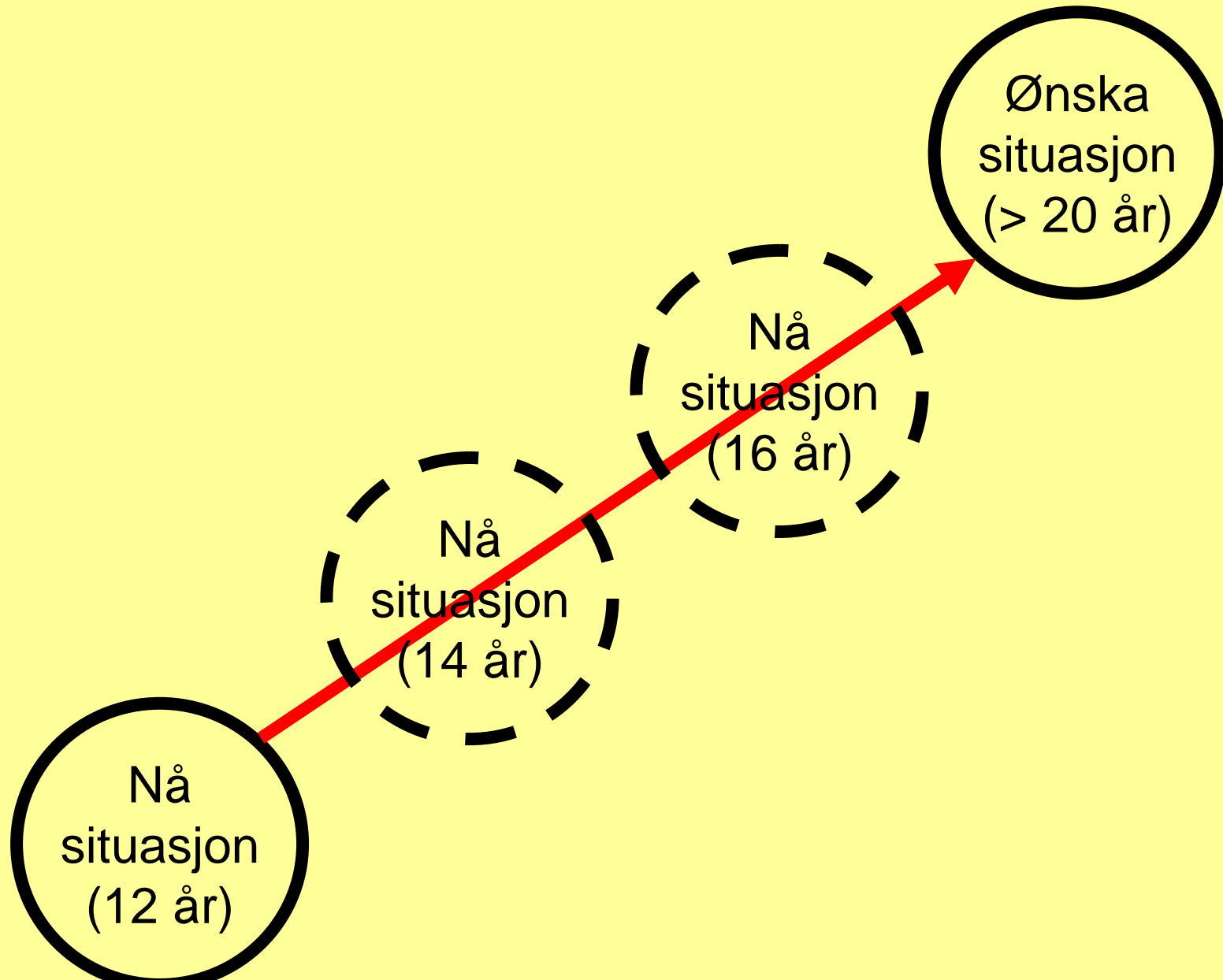
### BUKSTYRKE

#### Buk

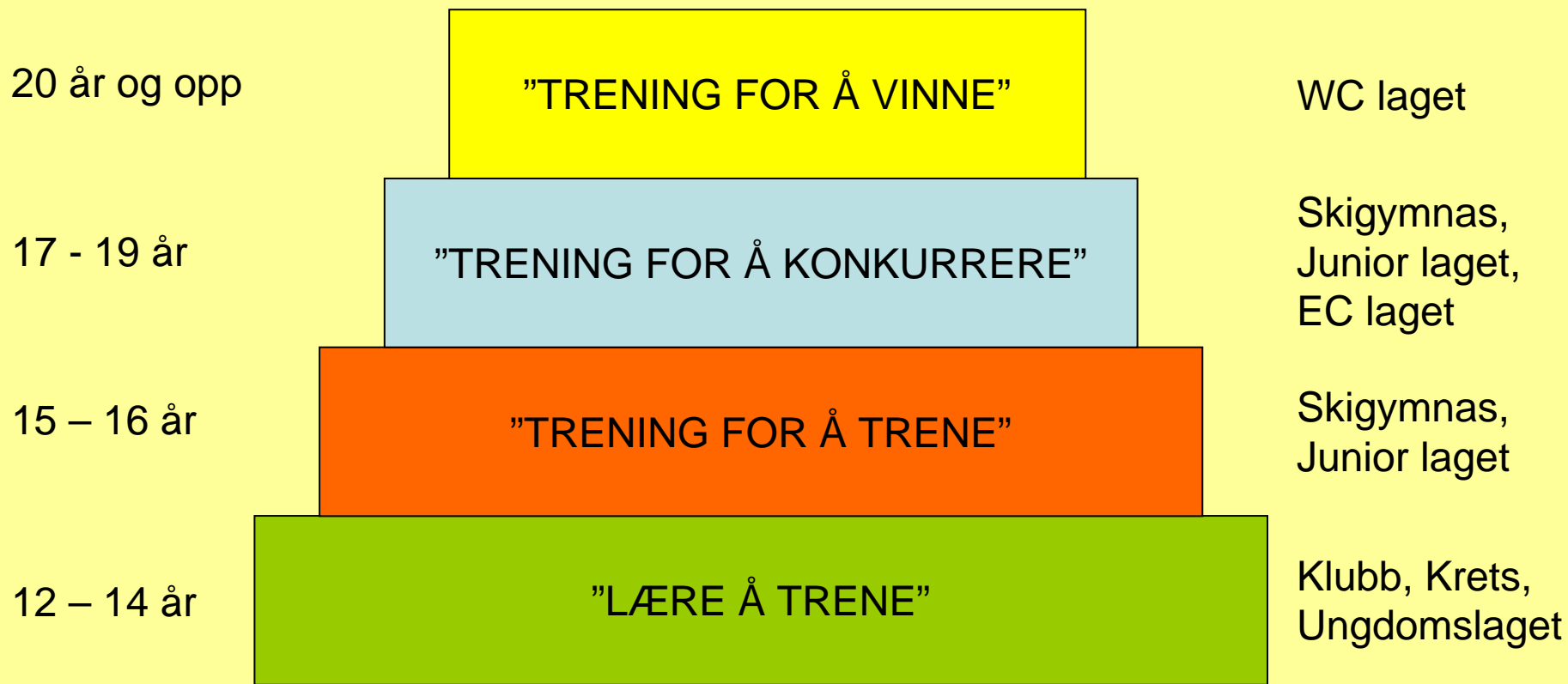
--

- Basert på resultater fra -2000 sesongen.
- Minimum 5 av 7 ironman-tester må være gjennomført for at en rekord skal gjelde.

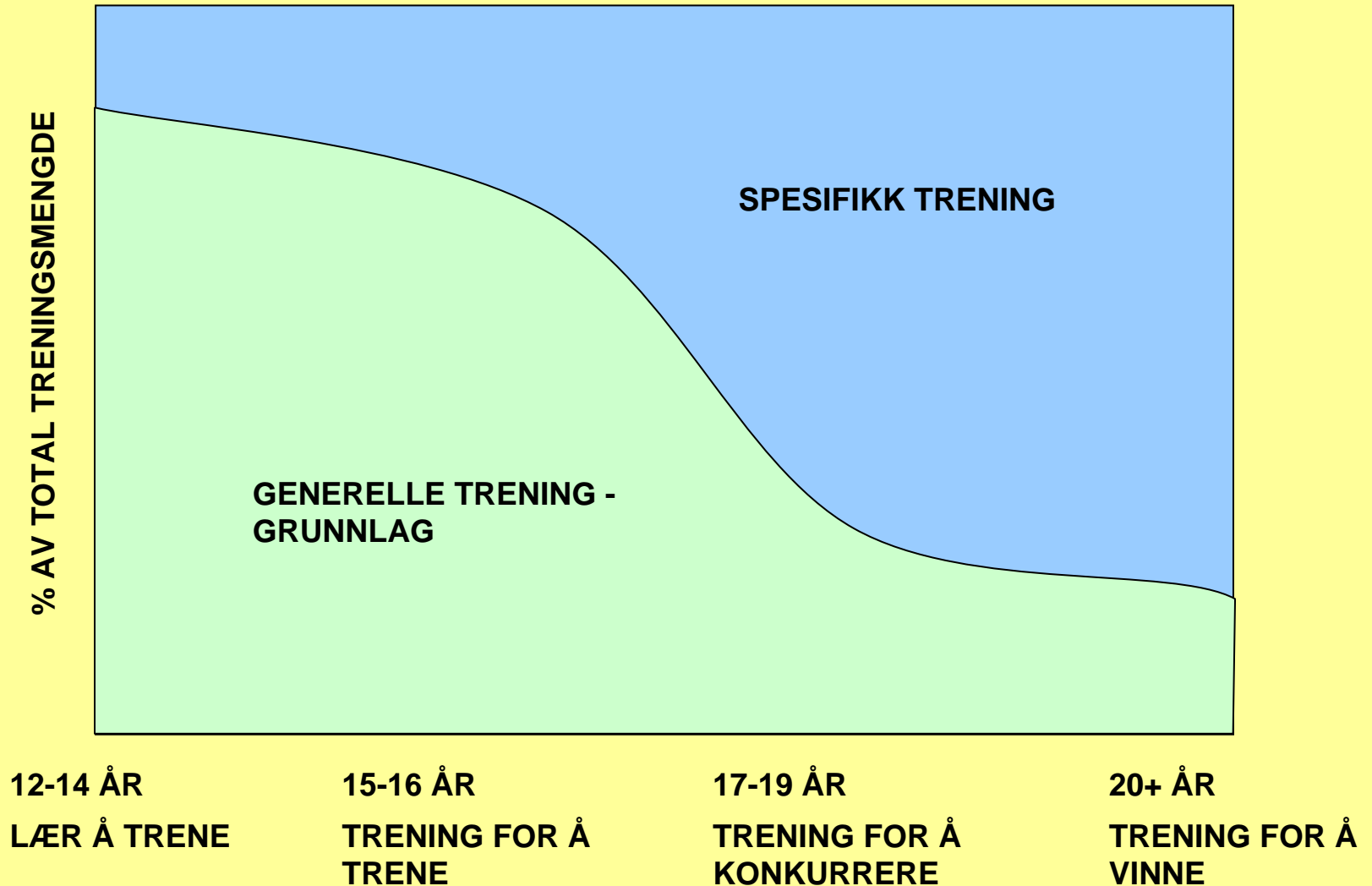
# LANGSIKTIG PLANLEGGING: DET RØDE TRÅD



# LANGSIKTIG PLANLEGGING: DET RØDE TRÅD



# LANGSIKTIG PLANLEGGING: DET RØDE TRÅD



# LANGSIKTIG PLANLEGGING: DET RØDE TRÅD

## ÅRSPLAN

Alder                      Apr    Mai    Jun    Jul    Aug    Sep    Okt    Nov    Des    Jan    Feb    Mar

### LÆRE Å TRENE

12-14 år



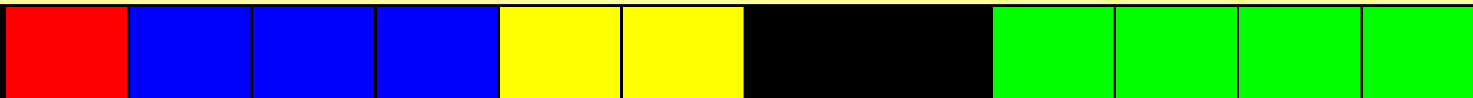
### TRENE FOR Å TRENE

15-16 år (Jr 1)



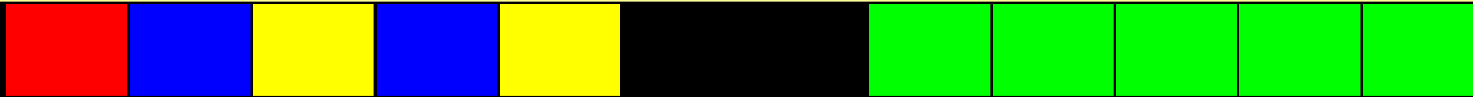
### TRENE FOR Å KONKURRERE

17-19 år (Jr 2)



### TRENE FOR Å VINNE

WC



# “LÆR Å TRENE” FASEN

## HOVEDMÅL:

- Lære riktige treningsrutiner.
- Moderat mengde og moderat intensitet. Trene 10-12 timer per uke.
- I tillegg kommer aktiviteter på eget initiativ (egentrening)
- **Generell trening – Mye allsidighet!**
- Lær å ta ansvar for egen utvikling og utvikle sunne holdninger til trening

# “LÆR Å TRENE” FASEN

## GENERELT:

- Lære om ulike treningsmetoder (utholdende styrke, aerob trening og bevegelighet osv).
- Tillegne deg gode rutiner for trening (kontinuitet, drikke, uttøying, restitusjon osv.)
- Fokus på generell trening, stor variasjon, lekbetont.
- Progressiv økt treningsmengde
- Kontinuitet i treningen
- Gjennomføre egentrening





# “LÆR Å TRENE” FASEN

## STYRKE TRENING:

- Innlære riktig løfteteknikk i alle sentrale øvelser samt buk / rygg
- Trene styrke minimum 2 x per uke
- Krav til enkle styrketester med egen kropp som belastning.



# “LÆR Å TRENE” FASEN

## UTHOLDENHETS TRENING:

- Trene utholdenhet minimum 2 x per uke (lystbetont – mye variasjon i aktiviteten)
- Minimumskrav til utholdenhet – 3000m løp
- Introduksjon av anaerob trening



# “LÆR Å TRENE” FASEN

## BEVEGELIGHETS TRENING

- Innlære riktig teknikk for trening av bevegelighet og trene bevegelighet.

# “LÆR Å TRENE” FASEN

## KOORDINASJONS TRENING

- Trene koordinasjon (for eksempel turn) og balanse.
- Inkorporerer aspekter av koordinasjon i all annen trening (for eksempel styrke-balanseputer, utholdenhet-blades, buk og rygg-swissball, bevegelighet-yoga)



# “LÆR Å TRENE” FASEN



# “LÆR Å TRENE” FASEN

## Evaluering (Ironman jr):

- 3000m, dips, chins, lengde uten tilløp, kassehopp + evaluering teknikk i styrkeøvelser, kvalitativ evaluering av koordinasjon, buk og rygg, bevegelighet.



# NOEN TANKER RUNDT TRENING

Ta ansvar for din egen utvikling.

Det er ingen unnskyldinger.

# NOEN TANKER RUNDT TRENING

Lytte til kroppen din.



# NOEN TANKER RUNDT TRENING

Ballen skal alltid rulle framover.

Det finnes alltid alternativer...

Vær kreativ og offensiv.

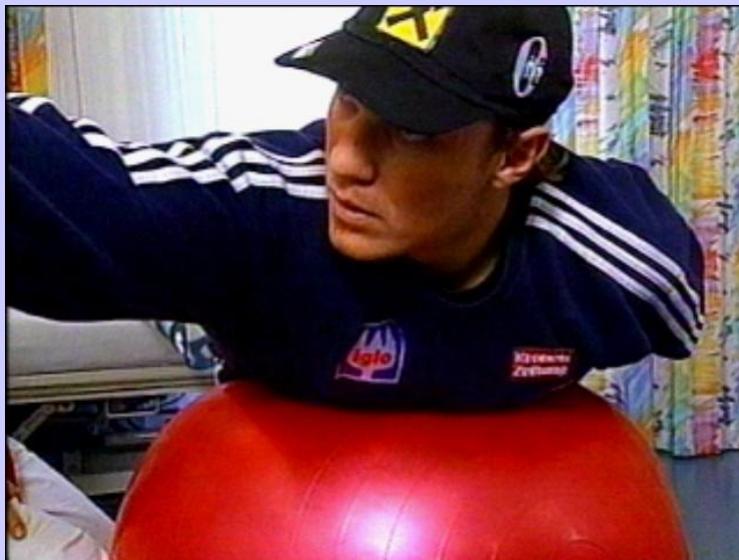
# NOEN TANKER RUNDT TRENING



The rehab began with conditioning in bed ...



... then walking ...



... then basic exercise.

# NOEN TANKER RUNDT TRENING

Alpint er en lag idrett.

# OPPSUMMERING

- Er fysisk form viktig i alpint?
- Hvilken egenskaper er viktig?
- Hvordan skal du trene i den fasen av karrieren du er i?
- Ta ansvar for din egen utvikling: Eie din karriere.
- Til syvende og siste: det er ingen god unnskyldinger. Ta grep.
- Vi trenger hverandre: Gjør hverandre gode!