

Fysisk Trening for Alpint



Norges skiforbund

Olympiatoppen

Alpint er en fysisk krevende idrett.

Topp alpinister er veldig godt trent fysisk.

Attacking Viking Challenge 2012

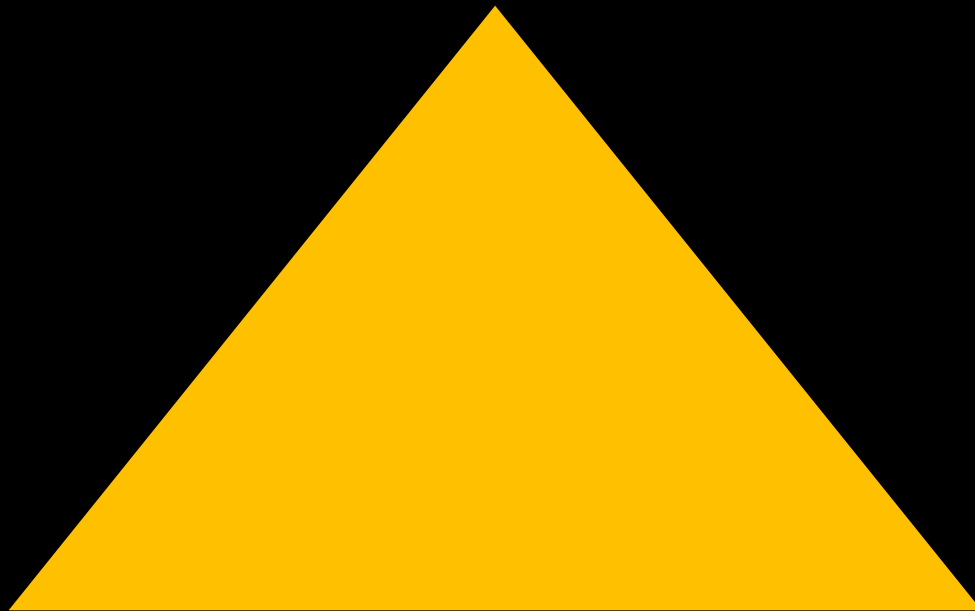
#1 Aksel Lund Svindal

#2 Lag: Aamodt, Kjus, Stiansen



- ①. PRIORITER LANGSIKTIG UTVIKLING
- ②. TREN ALLSIDIG
- ③. TA EIERSKAP

①. PRIORITER LANGSIKTIG UTVIKLING



①. PRIORITER LANGSIKTIG UTVIKLING



①. PRIORITER LANGSIKTIG UTVIKLING

"Trening for å trene"

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

①. PRIORITER LANGSIKTIG UTVIKLING

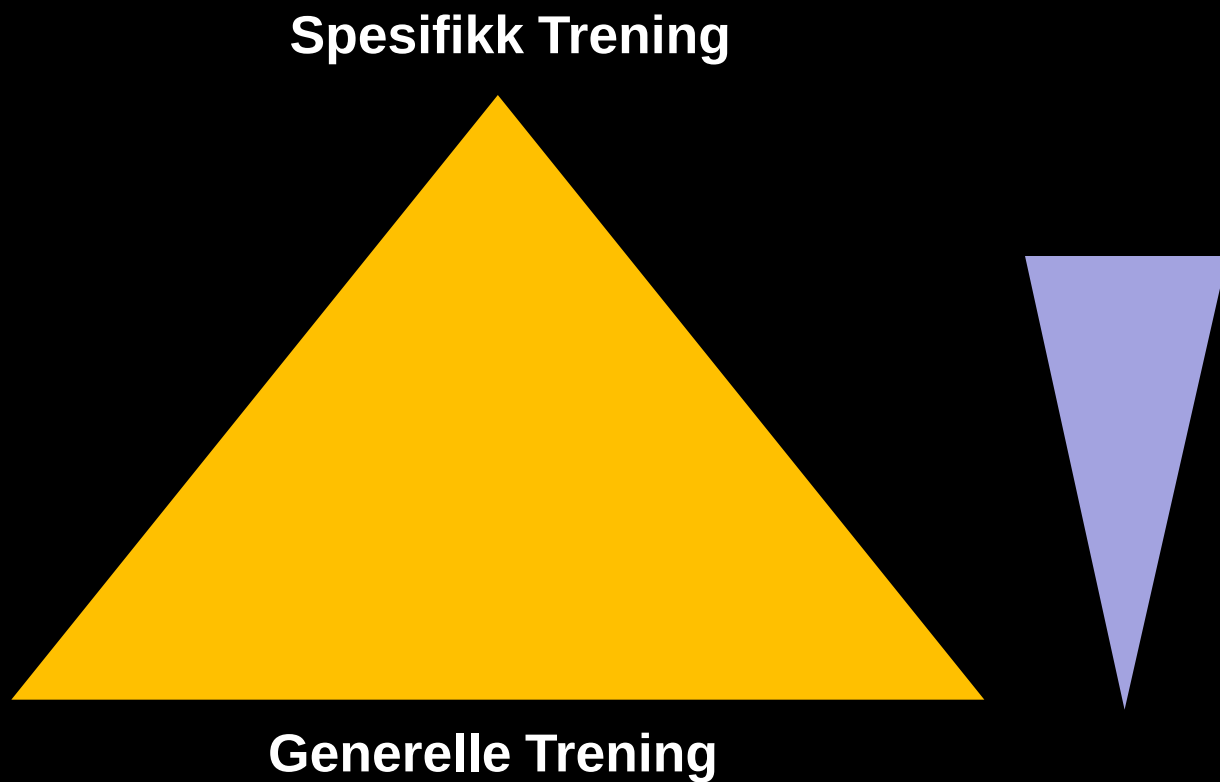
Generelle Trening

Spesifikk Trening



①. PRIORITER LANGSIKTIG UTVIKLING

Et bredt og allsidig grunnlag er avgjørende.

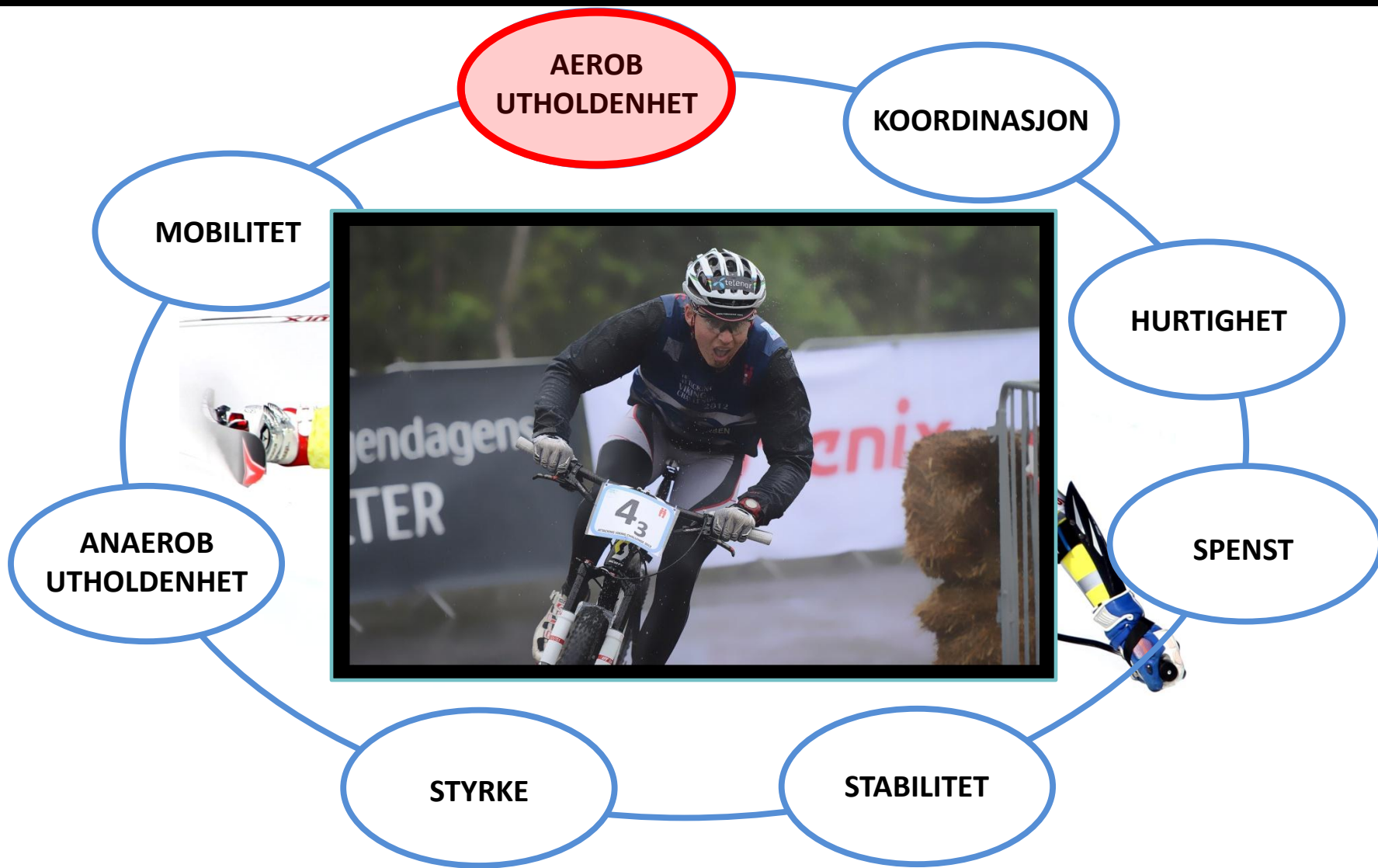


② TREN ALLSIDIG

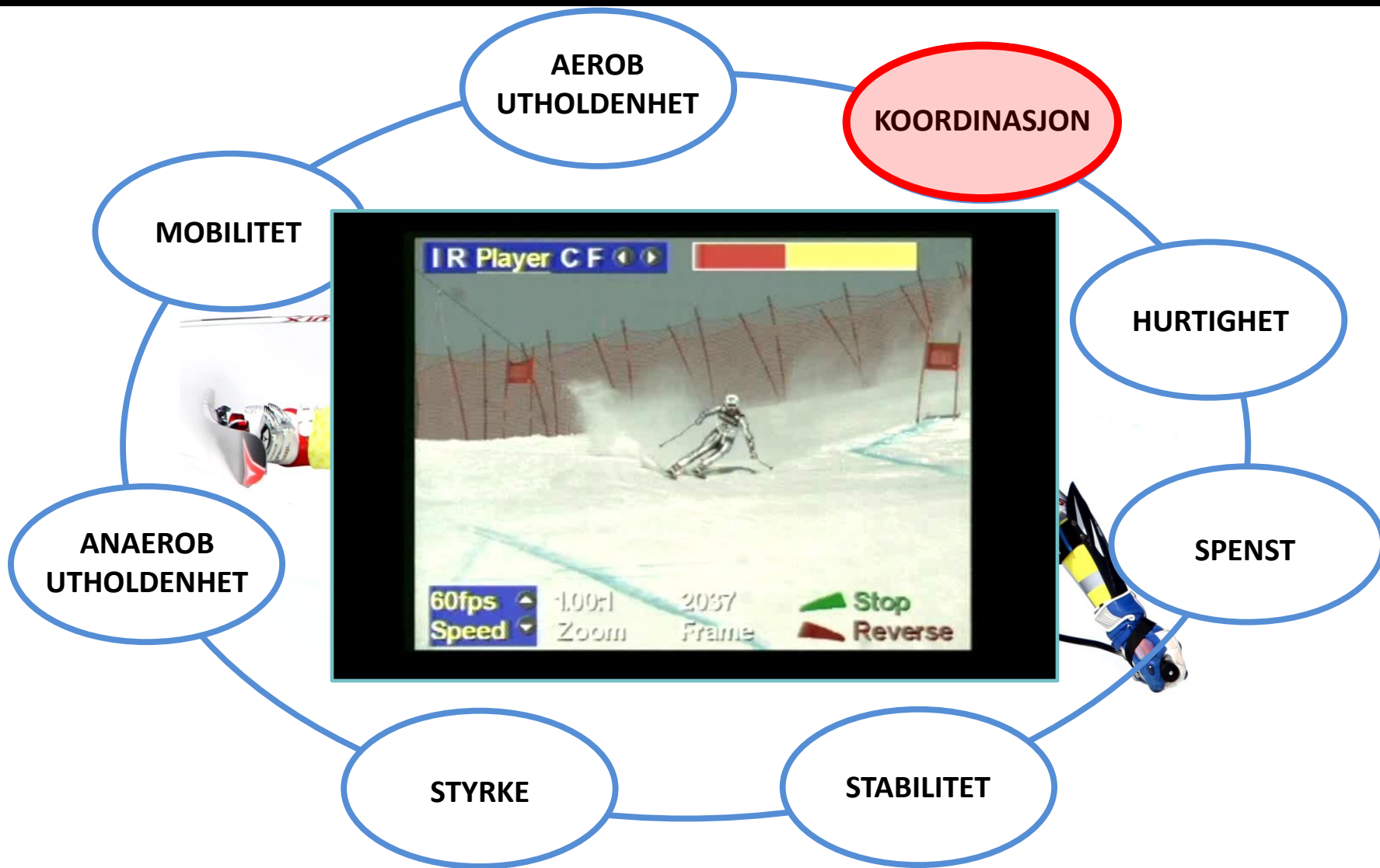
Hvilket fysiske krav stilles i alpint?



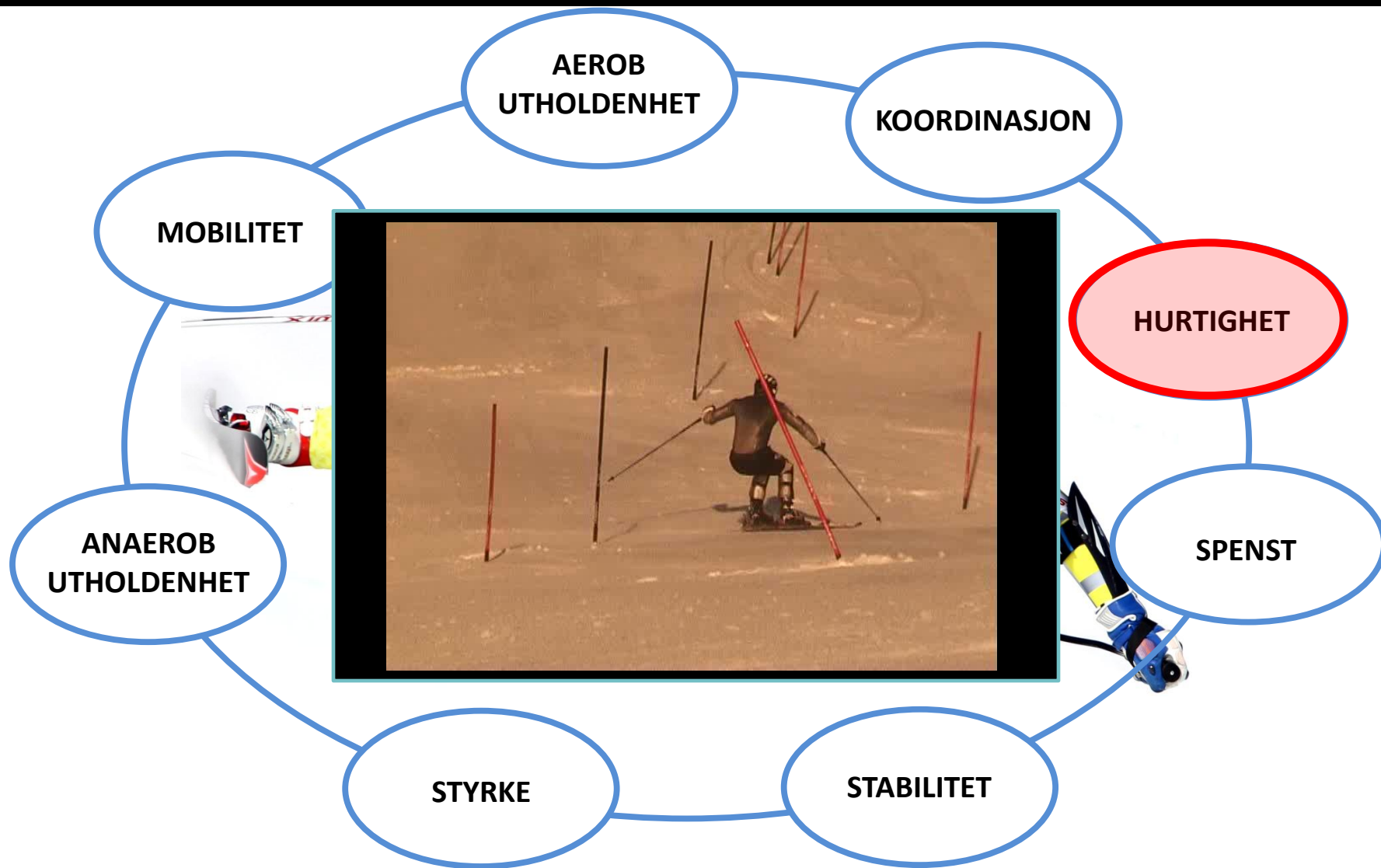
② TREN ALLSIDIG



② TREN ALLSIDIG



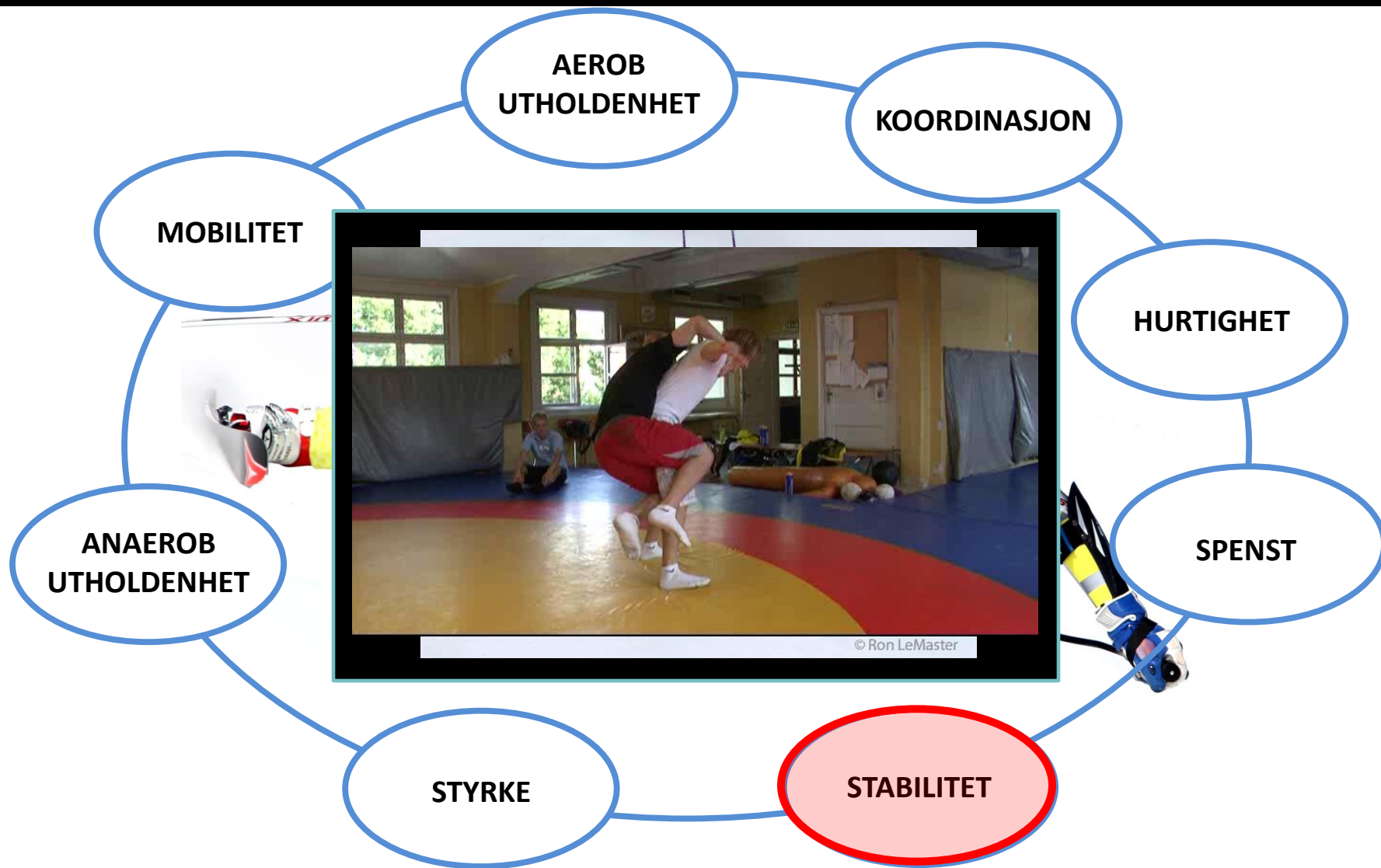
② TREN ALLSIDIG



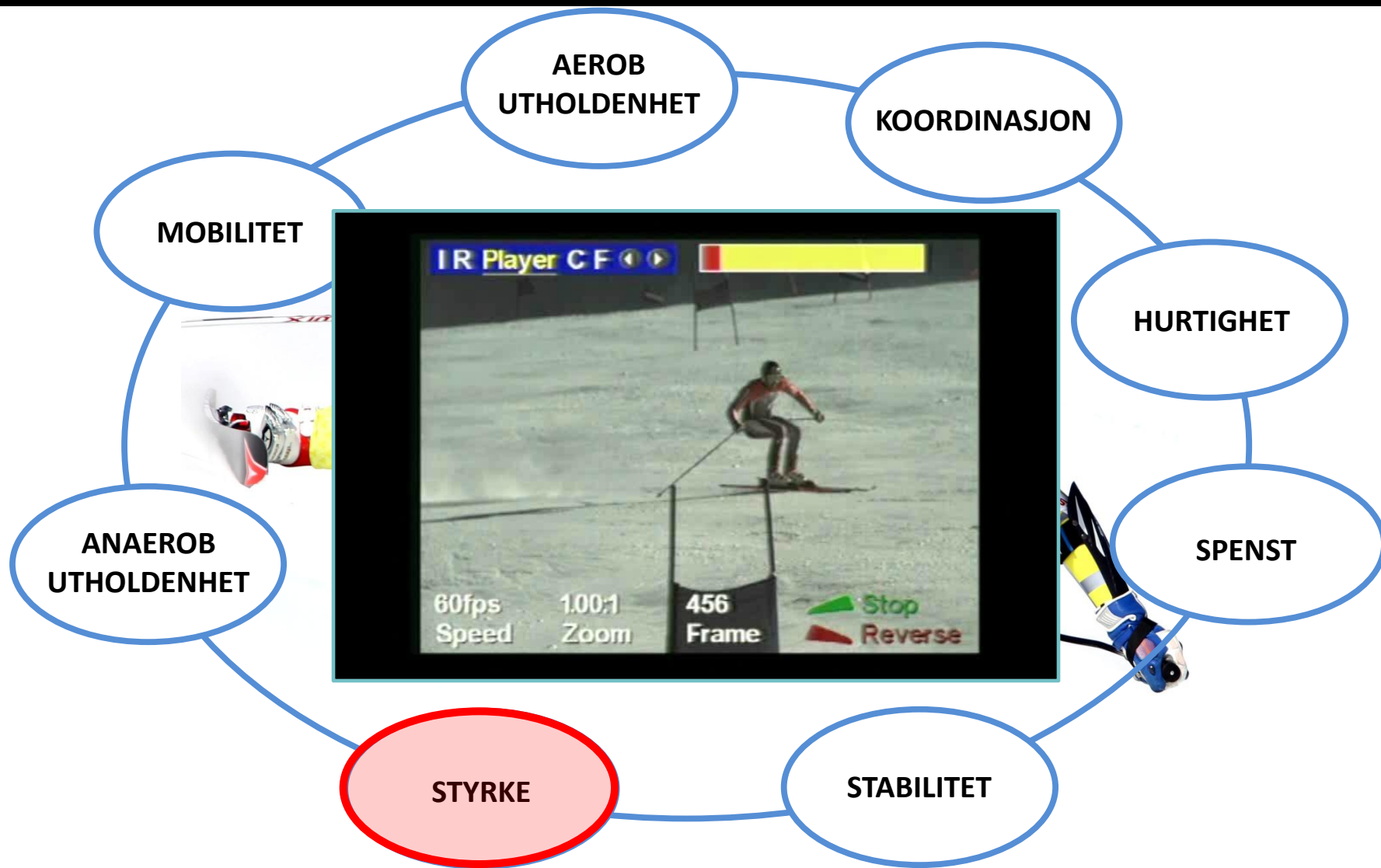
② TREN ALLSIDIG



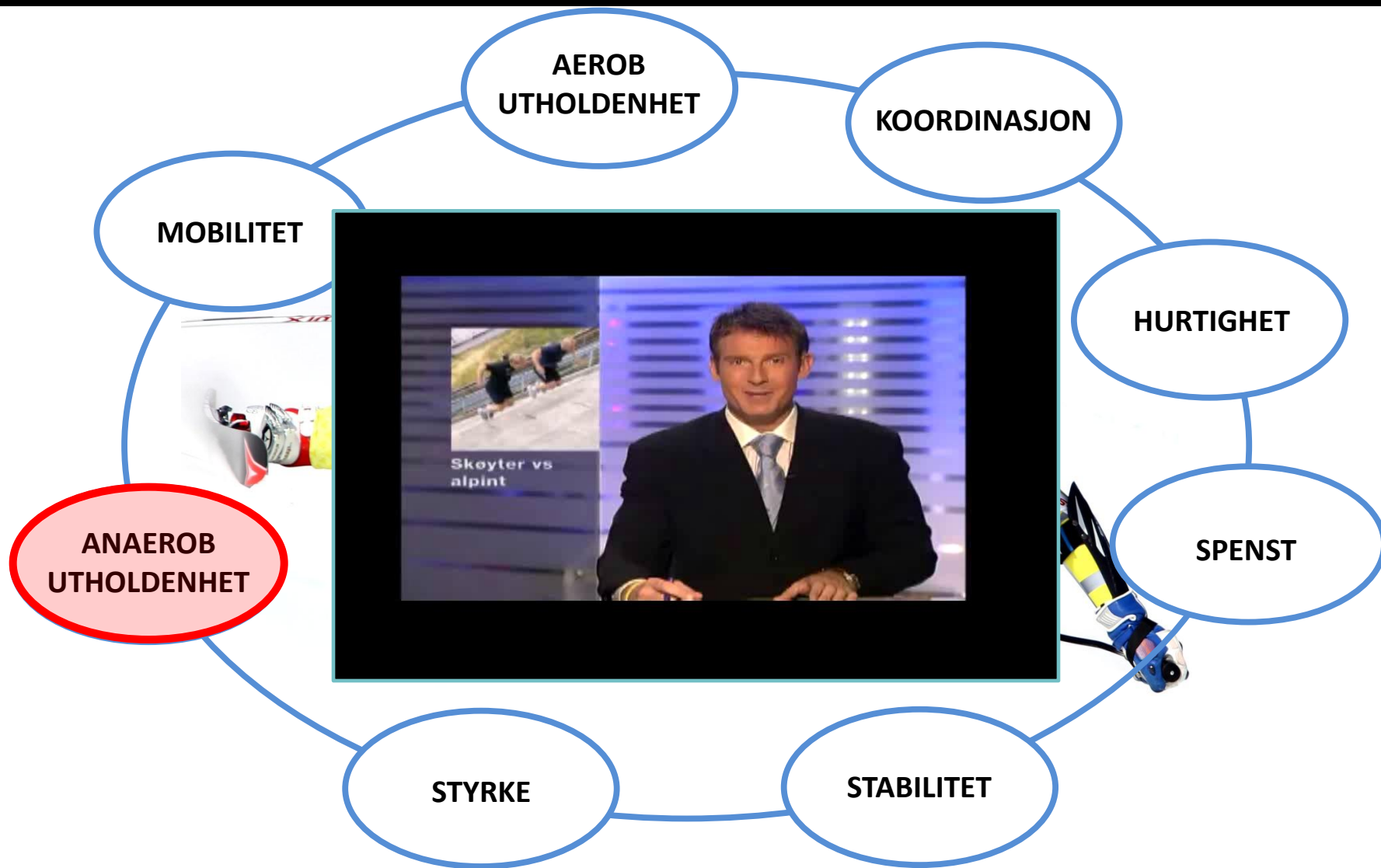
2. TREN ALLSIDIG



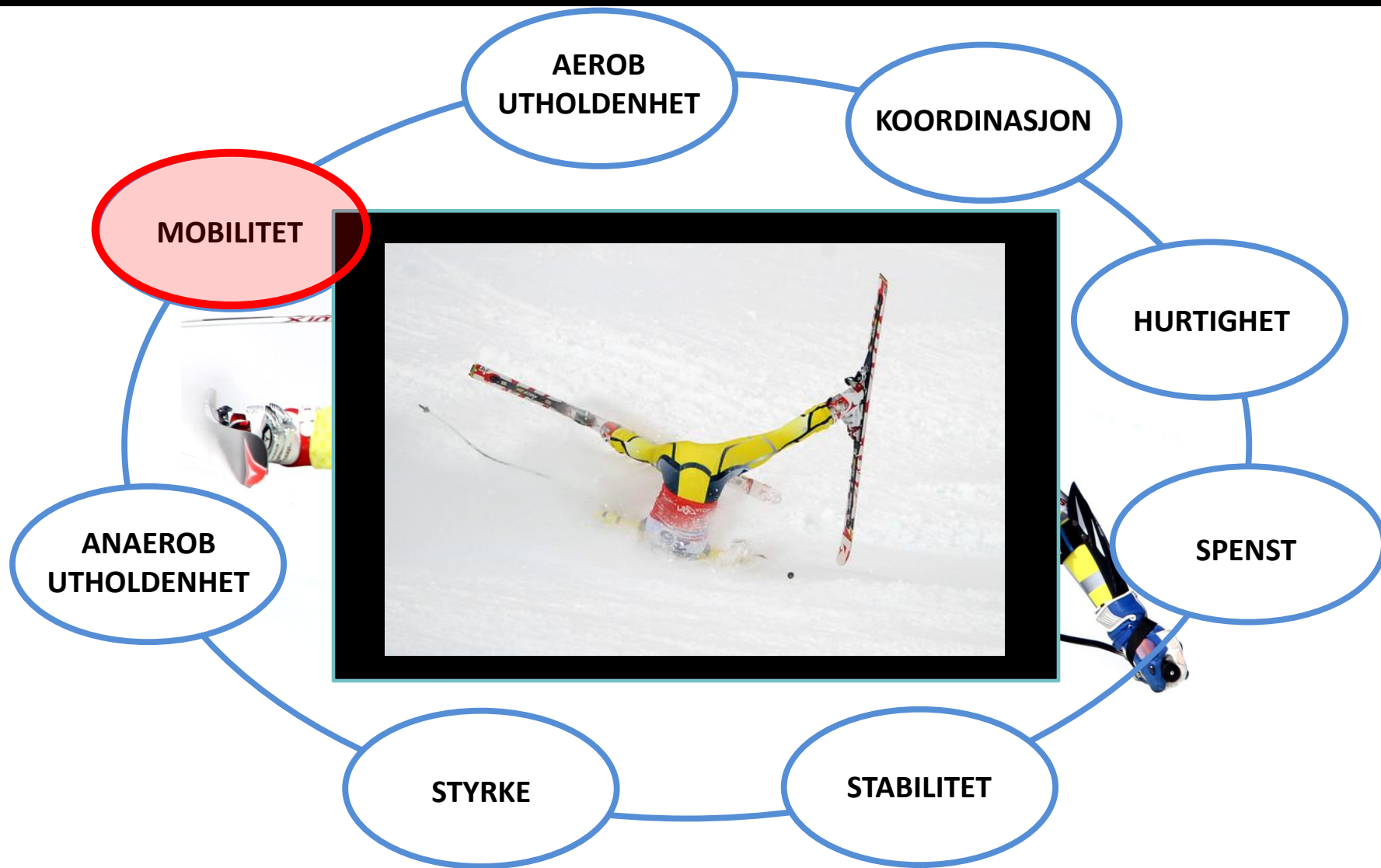
② TREN ALLSIDIG



② TREN ALLSIDIG



② TREN ALLSIDIG



JACK OF ALL TRADES

Topp alpinister presterer ikke ekstremt høyt på noen egenskaper. Men de er blant de beste totalt.

"Jack of all trades, master of none."



JACK OF ALL TRADES

De beste i verden

Utholdenhet – 7:20,67 3000m

Styrke – 457.5 kg i knebøy

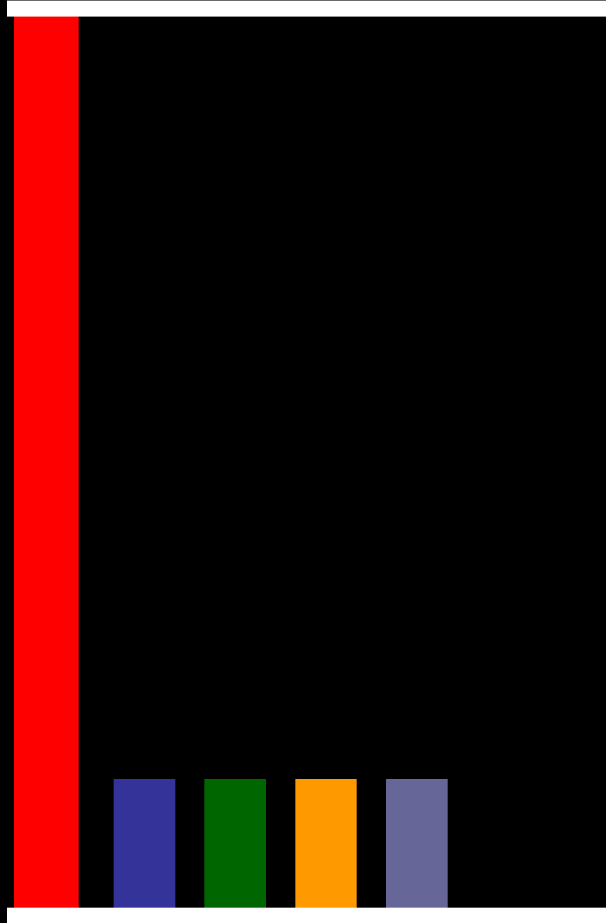
Koordinasjon - turn

Spent – 2.45 m i høyde

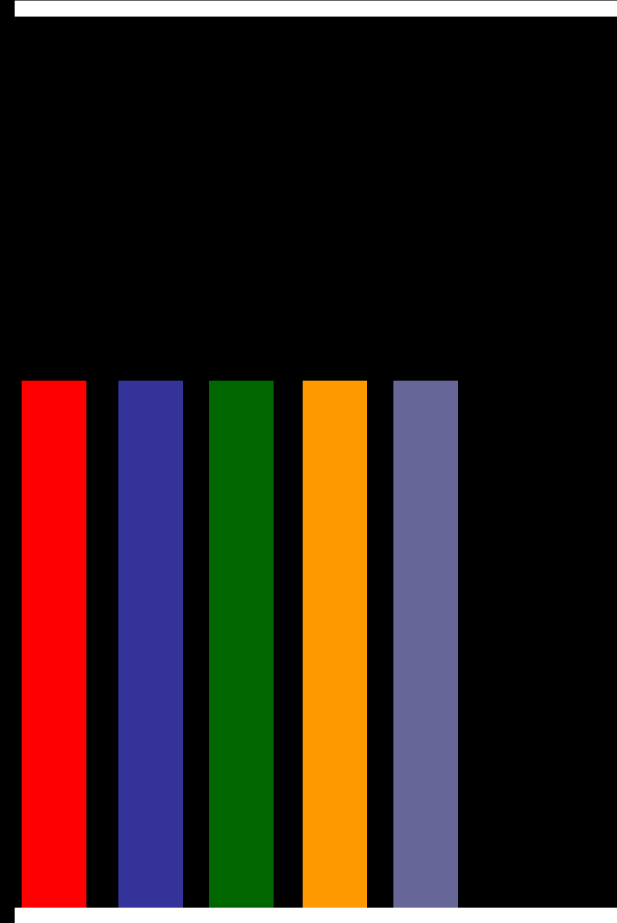
Sprint – 9.58 sek på 100m

JACK OF ALL TRADES

MARATON



ALPINT



JACK OF ALL TRADES

- Kjetil A. Aamodt # 1 Mestermøtet
- Hermann Maier # 1 USA All – Stars Competition
- Bode Miller # 1 USA All – Stars Competition
- Alan Baxter # 1 Britisk basismesterskapet
- Jonny Mosely # 1 USA All – Stars Competition
- Lotte Sejersted # 1 Best av de Beste 2011
- Aksel Lund Svindal ?? Best av de Beste 2012

JACK OF ALL TRADES

Hermann Maier

Tour de France 2003



3. TA EIERSKAP



3. TA EIERSKAP



- ①. PRIORITER LANGSIKTIG UTVIKLING
- ②. TREN ALLSIDIG
- ③. TA EIERSKAP

HVA ER IRONMAN?



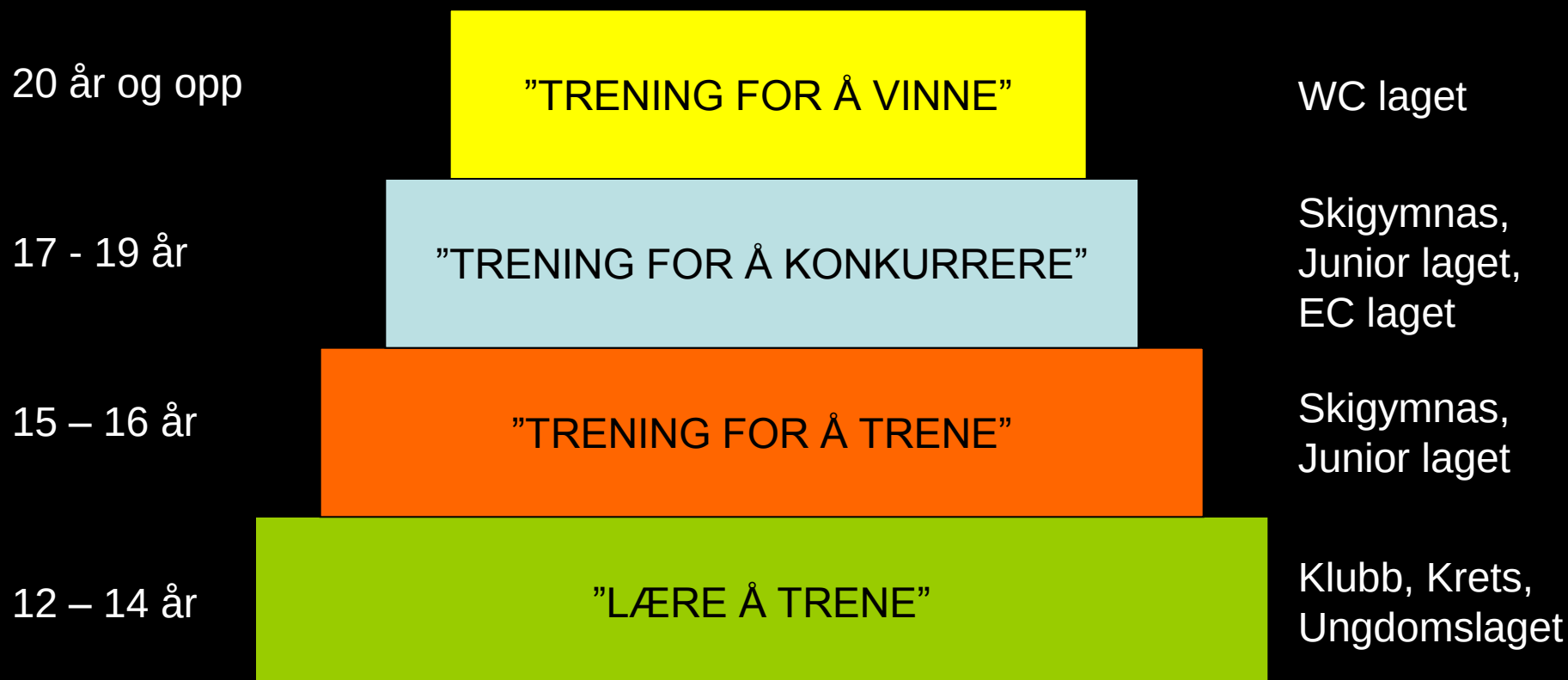
HVA ER IRONMAN?



IRONMAN JR (12 til 16 år)	IRONMAN (17 år og eldre)
OPPVARMING	OPPVARMING
1. 3000 M	1. 3000 M
2. HEXAGONAL OBSTACLE	2. HEXAGONAL OBSTACLE
3. LENGDE UTEN TILLØP	Ca. 30 min pause med aktiv restitusjon
Ca. 15 min pause med aktiv restitusjon	3. 1 RM KNEBØY
4. KNEBØY TEKNIKK	4. SUBMAKS KNEBØY
5. PUSHUPS	5. 1 RM BENKPRESS
6. CHINS	6. CHINS
7. BRUTAL BENK	7. BRUTAL BENK
Ca. 15 min pause med aktiv restitusjon	Ca. 15 min pause med aktiv restitusjon
8. 90 SEK KASSEHOPP	8. 90 SEK KASSEHOPP

HVA ER IRONMAN?

Ironman er en teste av den generell fysisk kapasitet.



HVA ER IRONMAN?

Ironman skal sette fokus på viktigheten av generelle, allsidig trening for yngre utøvere.



HVA ER IRONMAN?

Ironman skal motivere og inspirere til videre trening og utvikling.



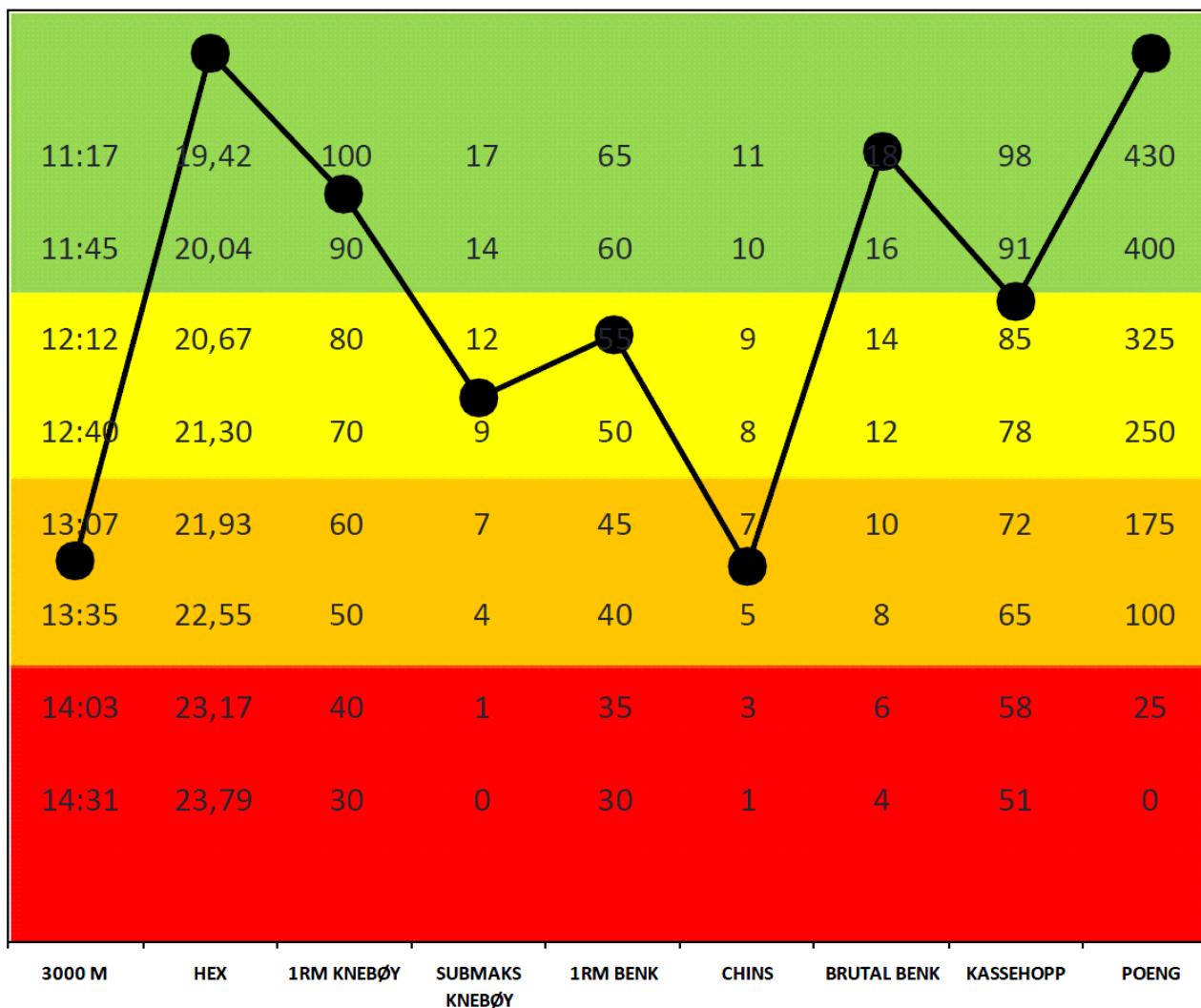
HVA ER IRONMAN?

Ironman skal motivere og inspirere til videre trening og utvikling.

	SAMMENLAGT REKORD		SAMMENLAGT REKORD	
	Lotte Smiseth Sejersted, 658 poeng, 25.5.12 NSF WC (Uten Hex: Thea Grosvold, 641 poeng, 28.9.10)		Kjetil Andre Aamodt, 891 poeng, 4.8.03 NSF WC (Basert på 7 tester; Uten Hex testen)	
AEROB	3000 M		3000 M	
	Ida Gunleiksrud, 11:42, 8.9.11 Dønski		Torstein Lianes, 10:15, 9.9.05 NSF EC	
HURTIGHET / KOORDINASJON	HEX		HEX	
	Helga María Vilhjálmssdóttir, 17.94 sek, 13.5.12 Dønski		Truls Johansen, 17.68 sek, 15.5.12 NSF WC	
MAKS BEIN STYRKE	1 RM KNEBØY		1 RM KNEBØY	
	Thea Grosvold, 140 kg, 28.9.10 NSF EC		Lars Myhre, 220 kg, 4.8.09 NSF WC	
SUBMAKS STYRKE / ANAEROB	SUBMAKS KNEBØY	KASSEHOPP	SUBMAKS KNEBØY	KASSEHOPP
	Thea Grosvold, 82.5 kg x 36 rep, 28.9.10 NSF EC	Lotte Smiseth Sejersted, 96 hopp, 11.5.11 NSF WC	Kjetil Andre Aamodt, 132.5 kg x 40 rep, 4.8.03 NSF WC	Einar Veggundvåg, 114 hopp, 7.10.05 NSF EC
OVERKROPPSTYRKE	1 RM BENKPRESS	CHINS	1 RM BENKPRESS	CHINS
	Karoline Ekse Jensen, 72,5 kg, 13.5.12 Dønski	Ane Maria Stavem, 13 rep	Lars Myhre, 145 kg, 8.8.05 NSF WC	Andreas Nilsen, 24 rep, 3.8.04 NSF WC
BUKSTYRKE	BRUTAL BENK		BRUTAL BENK	
	Helene Frey, 36 rep, 8.9.11 Dønski		Torstein Lianes, 38 rep, 4.8.04 NSF EC	

HVA ER IRONMAN?

Ironman skal gi oss konstruktiv feedback.



HVA ER IRONMAN?

Ironman skal skape en allsidig og balansert perspektiv på trening.

