

***Barmak på Skigymnas
nivå***

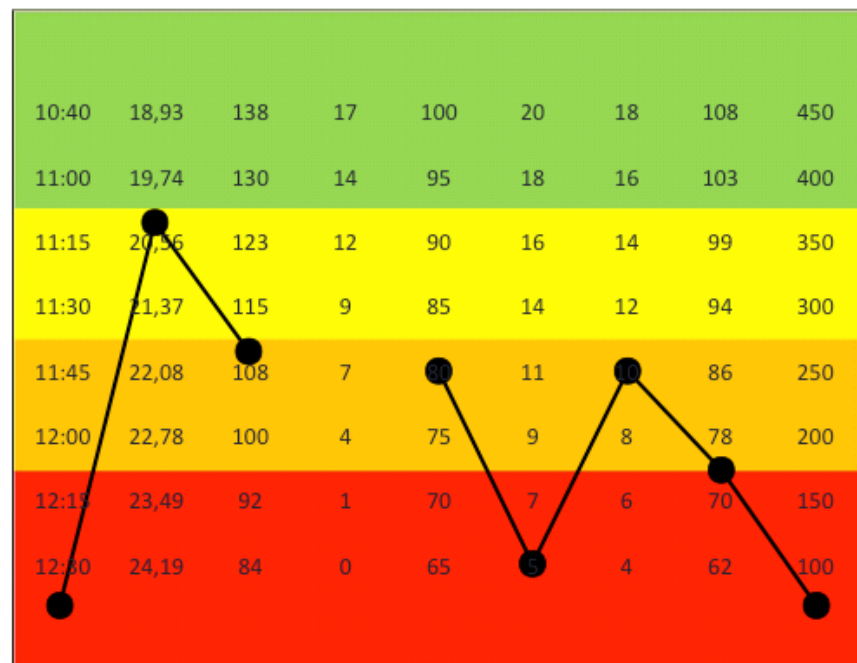
Dønski Alpin filosofi:

Problemstilling:

Hvordan trener du en populasjon hvor det finnes både mosjonister og toppidrettsutøvere som trener mot samme mål:

Å bli så god som de kan bli på ski og samtidig bli best mulig trent fysisk!

Realitet



3000 m [min:sek] : 15:45
 HEX [sek] : 20,37
 1RM KNEBØY [kg] : 110
 SUBMAKS [kg x rep] :

1 RM BENK [kg] : 80
 CHINS [rep] : 5
 BRUTAL BENK [rep] : 10
 KASSEHOPP [rep] : 74
 POENG : 31



3000 m [min:sek] : 10:50
 HEX [sek] : 18,27
 1RM KNEBØY [kg] : 140
 SUBMAKS [kg x rep] : 122,5 x 10

1 RM BENK [kg] : 75
 CHINS [rep] : 12
 BRUTAL BENK [rep] : 17
 KASSEHOPP [rep] : 104
 POENG : 553

4 Typer grovplaner

- Aerob / Generell styrke
- Anaerob / Spenst /
Spesifikk Utholdenhet
- Maks Styrke
- Stabilisering /
Koorsdinasjon / Hurtighet

Eksempel Årsplan

Årsoversikt Barmark og Ski													
Kvaliteter	Mai	Juni	Juli	August	September	Oktober	November	Desember	Januar	Februar	Mars	April	tot.tr
Aerob	885	885	900	1912	280	280	845	107	277	190	280	0	5334
Aerob Intervall	215	0	0	505	195	0	0	0	110	195	215	220	1578
Anaerob (syre)	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	45
Mage/rygg	0	10	20	120	0	0	0	0	0	0	0	0	285
Styrke overkro	315	120	420	345	160	0	145	40	60	120	120	110	1805
Styrke overk. l	30	0	0	120	0	0	110	210	0	0	0	0	805
Stabilisering/Fot	120	160	70	195	160	0	290	70	195	0	0	0	1100
Styrke bein ma	0	0	0	0	0	300	340	0	0	0	0	0	655
Styrke bein sus	275	0	200	270	180	0	220	0	0	0	0	0	1770
Styrke bein utt	40	120	40	140	0	0	0	0	0	40	0	0	440
Spent	0	0	0	100	0	0	20	20	0	0	0	0	415
Hurtighet	30	0	0	120	0	20	210	0	0	0	0	0	332
Koordinas.	120	20	0	200	0	0	0	0	0	0	0	0	630
Bevegeligh.	0	100	0	0	120	70	20	0	0	0	0	0	777
Annen Idrett	145	160	574	195	40	140	0	0	0	20	0	0	2409
Restitusjon	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	140
Total min Barm	3155	1635	3256	3182	885	1345	2648	417	727	625	645	0	18520
SL Portpasseri	0	0	0	0	2200	1214	0	2200	200	4400	200	0	12014
GS portpasseri	220	1214	0	0	700	2200	440	700	1214	440	440	70	7000
Stalåm	0	0	0	220	1400	220	0	220	0	1200	120	0	5670
St.stalåm	100	1100	0	0	0	1000	1000	0	0	0	200	0	5884
Super-G	0	0	0	0	0	240	0	0	0	0	0	0	2254
Uttør	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	240
Frikjøring	220	0	0	220	0	0	0	0	0	0	0	0	2295
Total min Ski	540	2650	0	480	2890	3180	545	1818	970	2240	910	120	16343
Total mengde	3695	4285	3256	3662	3775	4525	3193	2235	1697	2865	1555	120	34863

Mengde og Progresjon

- Utøver i bilde: Marcus Monsen

- Sesong 2010-2011: 460 timer

 - 200 timer på Barmark

 - 260 timer på Ski

- Sesong 2011-2012 : 585 timer

 - 310 timer på Barmark

 - 275 timer på Ski

Sesong 2012-2013 : over 685 timer planlagt

Er det nok ?

Motorikk vs Styrke

Motorikk

Bevissgjøring

Slow motion

Fokus på teknisk utføring

Lav intensitet

Kvalitet

Styrke

Ofte isolert øvelse

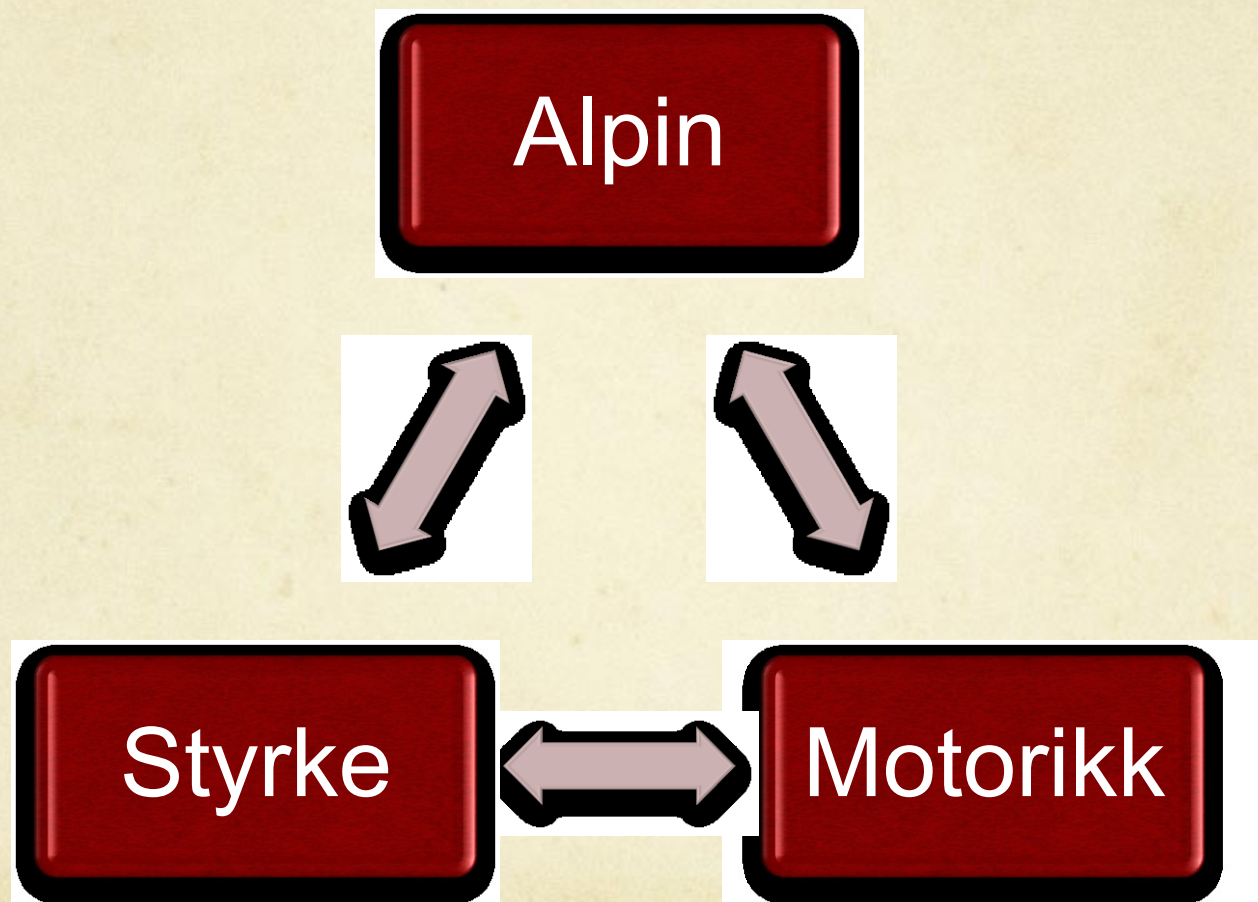
Belastning

Utmatelse

Høy intensitet

Volum

Vår Filosofi



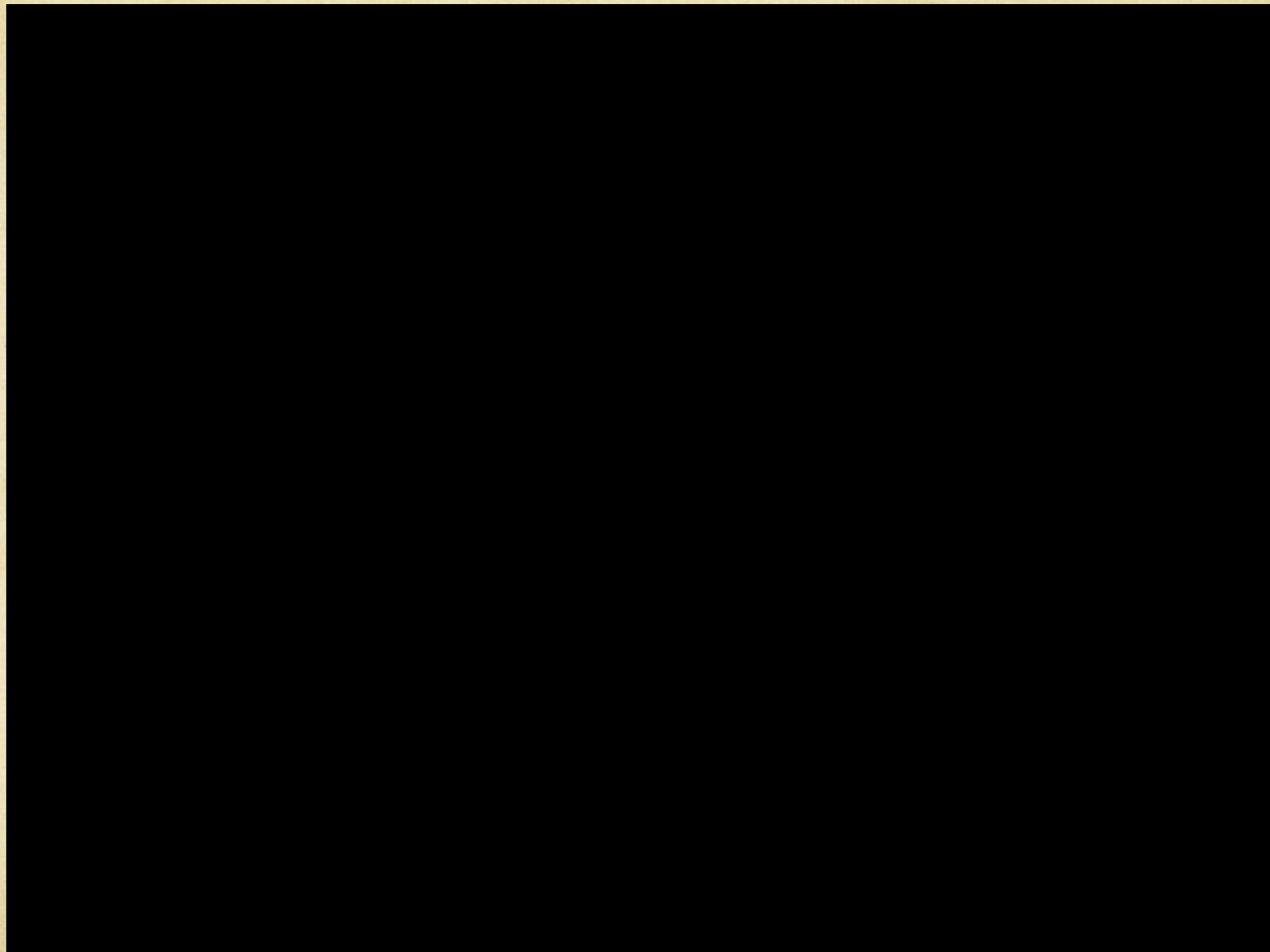
Fokus Området

- Overføre sin idrett inn mot barmarkstrening
- Overføre barmarkstrening inn mot sin idrett
- En total "alpinsentrert" trening (cf Monsen)
- Relativ styrke
- Dønski's "hofte/bekken" regime
- Oppvarmings rutiner og skade forebyggende protokoller



Video klipp

Dønski's hofte/bekken regime



Konkrete tiltak

- Sjelden bare bruk av isolerte øvelser.
- Allsidighet, balanse og variasjon i øvelser.
- Fokus på relativ styrke og eksentrisk styrke
- Sjelden trening av 1RM
- Veldig høy fokus på styring av hofte/bekkene under øktene.
- Tungt regime inn mot overføringsverdi barmark/ski og ski/barmark.
- Faste oppvarmingsrutiner; skade forebyggende (urolig underlag , hofte/bekken, kne/tå – stabilisering)



Takk for me!

Fyr løs med spørsmål!