

Norges Skiforbund Langrenn

”Gode sammen”



A group of 20 people, including men and women, are posed in a group photo. They are wearing matching tracksuits in blue, red, and white colors. The text "GODE SAMMEN!" is overlaid in the center of the image in a large, white, serif font. The background is a dark, smoky or misty environment.

GODE SAMMEN!

Sesongen 2015 -2016

- Hovedmål: "Verdens beste langrennsnasjon"
 - Vinne flest mulig WC-kuler
 - Ruka, Lillehammer, Tour de Ski, NM, Drammen, Holmenkollen, Ski Tour Canada
- Fasit:
 - Verdens beste langrennsnasjon
 - 44 enkelt – seire og 155 pall
 - Første seier: Niklas, Emil, Sondre, Heidi og Ingvild (Distanse).

Hva gjør de forskjellige lagene

- Antall timer: 750 – 1000+
- Fordeling iht treningsfilosofi
- Flere og flere søker spisskompetanse og umiddelbar feedback
- De alle beste sier de skal endre og gjøre noe med det
- Lagkultur
- Treningsdagboka
- Høyde for de som er trent til det

Kvinner Elite

- En sesong med mange renn for noen. Litt prøving og feiling. Tøffere prioriteringer ville gitt bedre enkelt resultat?
- Mengde trening med kvalitet, bremse timejaget. Fortsatt et forbedringsområde
- Staking\teknikk, fortsatt forbedrings potensiale
- Prestasjonsnærning, mer å hente for bedre utbytte av trening.
- Spent er veldig fraværende, mer å hente på denne treningsformen?

Treningsvolum Elite Kvinner

Antall økter\timer skjema for alle løperne 15\16

| Antall økter | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | Maks\Gen | | | | | Antall timer: | | | | | | | | | | Maks\Gen | | | | Totalt | I% |
|--------------|----|----|----|----|------------|-----------|----|-----|-----|-----|----|----|----|----|------------|-----------|----|----|-----|----------|--------|------|----------|--|---------|--|--|---------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|--|--|--|--------|----|
| I1 | I2 | I3 | I4 | I5 | Tot I3\4\5 | St | Sp | Hu | Kon | I1 | I2 | I3 | I4 | I5 | Tot I3\4\5 | St | Sp | Hu | Fri | 2. økter | Kon | I3-5 | I4\5 | I1\2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 330 | | 35 | 26 | 18 | 79 | 38/44 | 20 | 85 | | 507 | 18 | 28 | 15 | 10 | 53 | 34/43 | 3 | 15 | 45 | 153 | | 670 | 7,91 % | 3,73 % | 75,60 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 369 | | 47 | 25 | 19 | 81 | 2/73 | 11 | 29 | | 710 | 0 | 38 | 15 | 12 | 65 | 25/74 | 2 | 8 | 30 | 205 | | 887 | 7,32 % | 3,04 % | 80,00 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 335 | | 46 | 31 | 14 | 93 | 46/9 | 8 | 56 | | 609 | | 37 | 17 | 7 | 61 | 35/24 | 8 | 56 | 48 | 163 | | 750 | 8,66 % | 3,07 % | 81,20 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 332 | | 39 | 16 | 35 | 90 | 43/27 | 1 | 107 | | 602 | | 35 | 9 | 17 | 63 | 38/40 | 0 | 22 | 37 | 154 | | 763 | 8,25 % | 3,40 % | 78,80 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 384 | | 38 | 52 | 6 | 96 | 43/27 | 6 | 94 | | 605 | 9 | 38 | 29 | 4 | 71 | 38/40 | 1 | 23 | 22 | 194 | | 787 | 9,02 % | 4,19 % | 76,80 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 411 | 0 | 38 | 33 | 36 | 107 | 2/96 | 16 | 76 | | 753 | 0 | 33 | 18 | 18 | 69 | 26/68 | 3 | 19 | 13 | 219 | | 929 | 7,42 % | 3,87 % | 81,00 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 331 | 5 | 33 | 23 | 27 | 83 | 35/14 | 9 | 59 | | 578 | 10 | 27 | 18 | 14 | 59 | 26/23 | 2 | 13 | 39 | 144 | | 713 | 8,27 % | 4,48 % | 81,00 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 315 | 1 | 29 | 26 | 19 | 74 | 40/31 | 10 | 45 | | 648 | | 28 | 15 | 11 | 54 | 57/52 | 3 | 12 | 69 | 156 | | 886 | 6,09 % | 2,93 % | 73,10 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 346 | 5 | 46 | 24 | 24 | 84 | 47/44 | 5 | 111 | | 555 | 47 | 39 | 18 | 24 | 81 | 49/51 | 1 | 24 | 27 | 173 | | 814 | 9,95 % | 5,15 % | 68,10 % | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | Maks\gen. | | | | | | | | | | Maks\gen. | | | | | Totalt | 7199 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 900 | Snitt antall timer på gruppa, med stupulert 100 timer fordelt på mars /april | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Menn Allround

- 3 av 8 har ikke levert resultat på tilfredsstillende nivå
- Alle løperne har fokus på volum og polarisert trening på samlinger.
- Utøverne er flinke til å kjenne sine styrker og dermed tilpasse intensitet
- Alle trener i lag men med muligheter for individuelle tilpasninger
- Faste samlingsteder og faste økter gir muligheter til å sammenligne med tidligere år.
- Samlingene "bare" med laget har høyest kvalitet.
- Fast mønster fra tidligere gjør det tungt å endre økter.
- Nye økter kan være vanskelige å gjennomføre med rett intensitet.
- Skjønne kostnaden av laktat økter og hvorfor pauser.
- Hviledager blir ofte 2-3t int1

Trening menn allround

| | | | | | | | |
|----------------------------------|-----------|-----|-----|-----|-----|------------------|--------|
| Snitt antall timer på 8 personer | 865 timer | | | | | | |
| Fordeling intensitet % | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | Spent /Hurtighet | Styrke |
| | 79 % | 4 % | 4 % | 2 % | 1 % | 2 % | 8 % |



Menn Sprint

- Plan og trening på samlinger har vært meget bra, men sliter med å få kjørt nok fartsøkter på samlinger pga begrenset tidsperiode på samling
- Større vektlegging av hurtighet på hjemmebane
- Bedre matching på hjemmebane under hurtighetsøkter, særlig gjelder dette skøyting. Alle skal bli bedre på å "oppsøke" hverandre hjemme mellom samlingene.
- Mer samordnet og felles styrke -program under samlingene.
- Etterligne en mer og tøffere konkurransesituasjon under sprintøkter på samling.

Trening menn sprint

| | | | | | | | |
|----------------------------------|------|-----|-----|-----|-----|---------------------|--------|
| Snitt antall timer på 6 personer | 775 | | | | | | |
| Fordeling intensitet % | I1 | I2 | I3 | I4 | I5 | Spent/Hurtighe t | Styrke |
| | 81 % | 3 % | 3 % | 2 % | 2 % | 2 % | 6 % |



Rekrutt

- Individualisering.
- Heve mengdetreningen. Videre fokus: kvalitet uten økt mengde
- Endring i samlingsplanen; større avstand mellom samlingene slik at utøverne fikk trent bedre hjemme før neste samling. Ble bedre periodisering av det. Tøffere prioritering.
- Fokusområde: pigging og rulleskiløyper
- Utøverne må også bli flinkere til å bruke lege som sparringpartner i de kritiske sykdomsperiodene, for mange sykedøgn!
- Kartlegging styrke.
- Bruke mølla hyppigere som treningskontroll.

Trening rekrutt

Totalt 15\16 fram til 28.mars

| Antall økter | | | | | | | | | | Antall timer: | | | | | | | | | | Totalt | | | | | |
|--------------|----|----|----|----|-----------|-----|----|-----|-----|---------------|----|----|----|----|-----------|----|----|-----|---------------|---------|-----|--------|--------|---------|------|
| I1 | I2 | I3 | I4 | I5 | Tot13\4\5 | St | Sp | Hu | | I1 | I2 | I3 | I4 | I5 | Tot13\4\5 | St | Sp | Hu | Treningsdager | Økter | Kon | | I3-5 | I4\5 | I1\2 |
| 345 | 3 | 28 | 26 | 42 | 96 | 87 | 38 | 43 | 553 | 44 | 26 | 13 | 27 | 66 | 90 | 7 | 16 | 301 | 448 | | 828 | 7,97 % | 4,83 % | 72,10 % | |
| 304 | 2 | 48 | 29 | 50 | 127 | 83 | 49 | 99 | 626 | 2 | 42 | 21 | 21 | 84 | 74 | 5 | 22 | 308 | 512 | | 863 | 9,73 % | 4,87 % | 72,77 % | |
| 414 | 11 | 50 | 41 | 31 | 122 | 120 | 11 | 78 | 751 | 29 | 42 | 26 | 19 | 87 | 71 | 4 | 24 | 311 | 549 | | 996 | 8,73 % | 4,52 % | 78,31 % | |
| 328 | 3 | 47 | 15 | 42 | 104 | 71 | 17 | 72 | 579 | 12 | 39 | 15 | 25 | 79 | 43 | 4 | 22 | 271 | 439 | | 796 | 9,92 % | 5,03 % | 74,25 % | |
| 303 | 0 | 29 | 11 | 34 | 74 | 52 | 0 | 63 | 530 | 16 | 27 | 10 | 25 | 62 | 35 | | 18 | 265 | 384 | | 711 | 8,72 % | 4,92 % | 76,79 % | |
| 336 | 5 | 35 | 21 | 35 | 91 | 68 | 12 | 69 | 571 | 9 | 26 | 17 | 21 | 64 | 49 | 1 | 13 | 269 | 434 | | 757 | 8,45 % | 5,02 % | 76,62 % | |
| 379 | 2 | 37 | 39 | 17 | 93 | 68 | 11 | 104 | 603 | 22 | 36 | 27 | 11 | 74 | 61 | 4 | 26 | 299 | 485 | | 841 | 8,80 % | 4,52 % | 74,32 % | |
| 323 | 7 | 37 | 20 | 28 | 85 | 69 | 7 | 60 | 519 | 27 | 32 | 14 | 18 | 64 | 44 | 1 | 16 | 266 | 427 | | 722 | 8,86 % | 4,43 % | 75,62 % | |
| 329 | 3 | 32 | 23 | 23 | 78 | 50 | 9 | 29 | 576 | 16 | 28 | 16 | 9 | 53 | 44 | 3 | 11 | 264 | 414 | | 761 | 6,96 % | 3,29 % | 77,79 % | |
| 340 | 4 | 38 | 25 | 34 | 97 | 74 | 17 | 69 | 590 | 20 | 33 | 18 | 20 | 70 | 57 | 4 | 19 | 284 | 455 | #DIV/0! | 808 | 8,7 | 4,6 | 75,4 | |

Støtteapparatet

- Sesong med begrensninger
- Smøreteam – 39 unike World –Cup dager
- Helseteam
- Stab



2016 -17

- Reduserte kvoter
- Landslagsuttak
- Ny trener
- Utlendinger på samlinger
- Pyeongchang (prøve –OL´)
- VM Lahti



Hvorfor er vi så suverene?

- Bred rekruttering; klubb/krets/region/landslag
- God treningskultur
- Treningsfilosofi
- Endringer i treningsinnhold
- Godt organisert

