



Trener 1 Langrenn

Modul 1.06 Treningsplanlegging

Hvordan komponere en treningsøkt?

HØY aktivitet på treninga. Hvordan?
🕒 1 time = 55 min aktivitet

- Fysiske egenskaper påvirkes gjennom høy intensitet og stor aktivitet.
- Når vi skifter til ny aktivitet skal pausene være kortest mulig.
- Høy aktivitet på treningen gir god utholdenhet som slutteffekt.
- Grunnferdigheter som balanse og koordinasjon bedres som følge av gradvis større utfordring



I praksis blir det

- **Kortere sekvenser**
 - **Hyppigere skifter mellom ulike treningsformer**
 - **Mange øvelser og oppgaver med trening for flere fysiske egenskaper samtidig**

 - Derfor: En plan eller stikkordsliste for øktens innhold er god å ha
 - Men husk: Planlegg aldri så rigid at du ikke ser ”dagens muligheter”
 - Med mye erfaring blir det lettere å ta øktdeler på sparket
-

Oppvarming-hoveddel-avslutning

- En vanlig tidsfordeling mellom disse er 15min-30 min-15min, eller 10min, 40min, 10 min dersom økten varer en time.
- 20-30 min, 60 min, 15 min kan være aktuelt ved en lengre økt.



De yngste barna: Mye "sosialt" hele økta

10-13 år: Mest "sosialt" ved start og slutt. Litt mer punktfast organisering

Øktoppbygning - eksempel

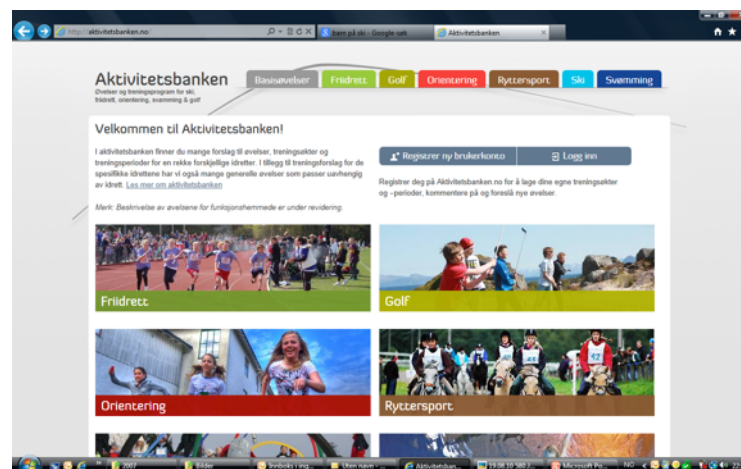
	HVA	AKTIVITETER
Oppvarming		Lek, 10 trekk, landhockey
Hoveddel 1	Hurtighet	Stigningsløp
	Spent	Vrithopp, hekkehopp
Hoveddel 2	Intervall	Stafetter, sisten, hinderløype
	Styrke	Parøvelser
	Koordinasjon	Rollerblades, turn, balanse
Avslutning	Lek / Spill	Kreativitet
	Bevegelighet	Uttøyning

- Variasjonsmuligheter
 - Prioritering (Hva som vektlegges og tid)
 - Rekkefølge av treningsformer
 - Kombinasjoner av treningsformer

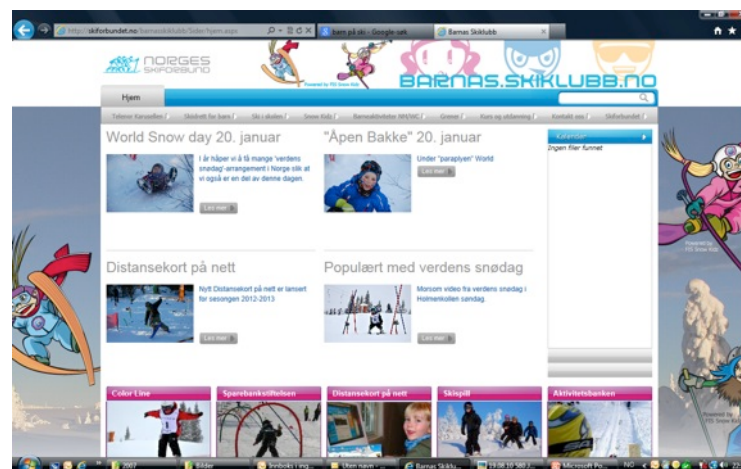


Øktinnhold

- Aktivitetsbanken
www.aktivitetsbanken.no



- Distansekort på nett /
Barnas skiklubb
www.barnas.skiklubb.no





Forutsetning for treningsplanlegging

- Å kjenne utøverne dine godt
- Å ha relevant kunnskap om langrenn som idrett på aktuelt aldersnivå
- Et godt hjelpemiddel: "NSF utviklingstrappa"
www.skiforbundet.no



Å lage periodeplan

- Mange foreldre ønsker dette
 - Det kan være nyttig i trenersamarbeidet
 - Planlegge treningsinnhold, fellesturer, samlinger, renn
 - Dele ut/sende ut eller ha på klubbens nettside

 - Planen bør inneholde dato, tid, trening og utstyrsopplysninger
-

Å planlegge en rennsesong

- Praktisk
(fordele foreldreoppgaver, smøring, skyss etc)
- Foreldre ønsker ofte dette
- Hvis utøvere er aktive i flere idretter eller har mange aktive søsken
- Eventuelt rennfrie helger med/uten turer/
fellestrening/annet

