

«LOVER» OG PRINSIPPER OM TRENING

Basis egenskaper skøyter

- Utholdenhet
- Styrke
- Hurtighet (fart)
- Fleksibilitet
- Koordinasjon (TEKNIKK)

Treningsformer

1. *Generell trening:*
 - Trener hele kroppen
 - Utvikle muskulatur og organer som ikke er relatert til en spesiell sport
 - Gir en balansert utvikling av kroppen, og er særlig viktig for unge utøvere
2. *Spesifikk trening:*
 - Bygger på generell trening, men er mer spesifikk til idretten det trenes til
 - Treningen skal ha som mål å stresse muskulatur, energisystemer og organer som er benyttet i den spesifikke idretten
 - Spesialisering av treningen til idretten
3. *Konkurransetrening:*
 - Øke prestasjonsnivået i idretten
 - Spesifikke bevegelsesformer eller konkurranse
 - Alle faktorer stimuleres, fra stress, konkurranse og frykt for å mislykkes, for å få maksimal konsentrasjon

Oppsummering

- Alle disse tre treningsformene bør være en del av en treningsplan
- For ensidig trening kan gi en uharmonisk utvikling
- Prinsippet om nedbryting – oppbygging – (super)kompensasjon er fundamental i doseringen av trening

Trening og restitusjon er spesifikk

- Når en utøver trener mer enn fem ganger per uke, må treningsøktene variere i type påkjenning/stress og i rekkefølgen de kommer
- Hver treningsmetode har en spesifikk effekt og krever en spesifikk restitusjonstid
- Under restitusjonsperioden av en treningsmetode kan et annet spesifikk system trenes
- Når treningsøktene er godt planlagt kan mange ulike systemer stresse hver dag eller uke, uten å påvirke den pågående restitusjonsperioden til et system
- På denne måten kan man trene to økter per dag og 10-14 økter per uke

Rekkefølge av treningsøkter

- Trening som i stor grad påvirker nervesystemet, må utføres med en restituert kropp på begynnelsen av dagen eller økten
- Dette gjelder trening som har som mål å forbedre maksimal og eksplosiv styrke, forbedre maksimal hurtighet/fart, samt koordinasjons økter
- Trening som påvirker det neuro- muskulære systemet trenger høy konsentrasjon fra utøver, men ikke en fullstendig restituert kropp

- Dette gjelder trening som har som mål å forbedre utholdende hurtighet og styrke, samt korte intensive intervaller
- Trening som skal øke den utholdende kapasiteten, stresser ikke de ovenfor nevnte systemer i så stor grad, og kan utføres når som helst på dagen
- Mengde, intensitet og restitusjon
- I en og samme treningsøkt passer ikke høy intensiv trening sammen med lang, lav intensiv trening
- Mengde, intensitet og restitusjon bør organiseres hver for seg, og i en bestemt rekkefølge

Dosering av trening

- For å kontrollere påvirkningen fra treningen, bør det legges vekt på å beskrive hvordan mengde, intensitet, restitusjon og treningsfrekvens er dosert i en treningsmetode
- *Mengde*: total treningstid eller summen av alle enkelte treningsøkter
- *Intensitet*: sier noe om kraften/innsatsen i treningsøktene
- *Restitusjon*: tiden med hvile mellom treningsøkter eller mellom seriene
- *Treningsfrekvens*: antall treningsøkter per uke
- Generelt
- Treningsprogrammene bør være individuelt tilpasset, slik at de tilpasses individuelle egenskaper og omstendigheter
- Tilpasningene bør legge vekt på antall treningsår, alder, restitusjons vilkår og eksterne omstendigheter
- Ved å kombinere individuelle data med en mengde generelle prinsipper om trening, er det mulig å utarbeid individuelle treningsprogrammer
- **Oppbyggingen av treningen bør være gradvis og systematisk, og med stor variasjon i treningsformene**

Periodisering av treningen

- *April - medio Mai*:
 - Aerob utholdenhet
 - Styrketrening
- *Medio Mai – medio Juli*:
 - Styrketrening
 - Aerob og anaerob utholdenhets trening
 - Spenst og hurtighetstrening
 - Teknikk
- *Medio Juli – medio August*:
 - Teknikk og istrening
 - Utholdenhetstrening
 - Styrketrening
- *Medio August – primo November*:
 - Styrketrening
 - Aerob og anaerob utholdenhets trening
 - Spenst og hurtighetstrening
 - Teknikk og istrening

Treningsmetoder

- Alle skøytedistanser er av en viss varighet/tid. Vanligvis er ulike energisystemer involvert under denne tiden. Treningsmetoder som har som mål å øke prestasjonene er derfor tilpasset tiden energisystemene er under påkjenning. Dette betyr at enhver treningsmetode har et treningsmål i forhold til et energisystem. Dette målet bestemmer mengde, intensitet og restitusjon på treningen. Kombinasjoner av mengde, intensitet og hvile gir treningen en spesifikk effekt.
- Ved å benytte termene mengde, intensitet, hvile og frekvens til å klassifisere treningsmetodene, kan en bestemme med stor nøyaktighet hvilke energisystemer som er tenkt påvirket ved en bestemt treningsmetode

Energisystem	Treningsmetode
<i>Anaerob kraft/kapasitet (kreatinfosfat system)</i>	Hurtighetstrening
	Reaksjonstrening
	Akselerasjonstrening
	Intensiv intervall trening
	Vekttrening – maks, eksplosiv, hurtig
<i>Anaerob kraft/kapasitet (laktat produserende system)</i>	Intensiv intervall trening
	Blokk trening
	Vekttrening – utholdende
<i>Kombinasjon av anaerob og aerob kapasitet</i>	Utholdenhetstrening
	Intensiv intervall trening
<i>Aerob kapasitet (aerob energisystem)</i>	Utholdenhetstrening
	Ekstensiv utholdenhetstrening
	Fartslek
	Intensiv utholdenhetstrening
	Ekstensiv intervall trening
	Vekttrening – utholdende