

Treningstips ungdom 13 år og eldre

For at dere skal få progresjon i prestasjonsnivå er det viktig at dere trener både fysisk og o-teknisk. Dere må selv avpasse hvor mye dere vil trene, men er dere flere som avtaler faste dager dere trener sammen så er det mye lettere å komme seg ut også de dagene lysten til å trene er mindre. En del av dere driver også andre idretter som dere får tilpasse treningsprogrammet til. Med denne planen ønsker vi å lage en veiledning til hvordan dere best kan sette sammen en fungerende treningsplan.

For å holde oversikt over treningen, samt få erfaringer med hva som fungerer, kan treningsdagbok være et nyttig hjelpemiddel. Du kan finne en nedlastbar versjon (dansk) her..... Det finnes også flere apper/nedlastbare versjoner som følger med ulike pulsklokker. Mange vil ha stor nytte av å trene med pulsklokke, det gir god øvelse i intensitetsstyring. GPS sporing som tilbys med flere ulike klokker gir også en unik mulighet for o-teknisk analyse av orienteringsøkter/løp. Link worldof... <http://o-training.net/blog/2011/04/13/gps-analysis-for-orientering-the-basics/> jeg har ikke sjekket hvor godt quockroute fungerer eller om andre fungerer bedre nå....

For å bli god å løpe må man løpe mye. Mengden løping for den enkelte må tilpasses ambisjonsnivå, tidligere treningsmengde, tilgjengelig tid og hvor lystbetont løping er for den enkelte. Mesteparten av løpingen bør foregå i rolig fart der man kan prate sammen (puls 60-75% av max). For orienteringsløpere er det viktig at det løpes i terreng minst en økt per uke, dette kan med fordel kombineres med o-teknisk trening. En økt i uken bør være intervalltrening hvor fokus er fartstrening og økt maksimalt oksygenopptak (puls under intervall 85-92% av max). Nyttige tillegg til løpetreningen er styrketrening av kjernemuskulatur og løpsteknikkøvelser. Link til drilløvelser <http://kjetilfoss.no/2015/09/innforing-i-drillteknikk/>

Vårt forslag til ukeprogram som bør gjentas hver uke er:

1. Langtur terreng 1.15-2.30 timer. Gjerne med ca 1 time o-teknisk trening.
2. Løpsintervall. Husk alltid å varme godt opp før intervalltreningen, og jogg ned, tøy ut etterpå. Drilløvelser passer veldig bra før intervallene. Link intervallprogram...
3. Rolig løpeøkt 50-60 minutter. Etterfulgt av styrkeøkt.

For de som vil trene 4-5 økter per uke anbefales å legge til 1-2 rolige løpeturer i pratefart (60-75% av max puls). Det anbefales at minst 1 av disse øktene gjennomføres med kart eller i terreng. En av disse øktene kan være fartslek der en veksler mellom rolig løping og korte eller lange (30 sek - 5 min) intervaller med høyere fart/motbakke/tung myr. Drilløvelser kan også legges inn i disse øktene, for eksempel midtveis.

Vinterstid er det veldig gunstig å løpe nattorientering i skogen så ofte som mulig. Dette gir spesielt god o-teknisk trening selv i kjent terreng. Løpere under 16 år og de som er usikre i skogen bør løpe to og to og veksle på å ligge foran. Et tips kan være å henge ut reflekser på en dagtrening, så er alt klart.