

Treningsprogram Voss Alpin

No er våren komen, og det er viktig å komma i gang å trena vikitige delar av kroppen, slik at me er endå betre rusta til neste sesong. Desse øktene eg sett opp her bør vera eit tillegg til anna trening. Om alpint er den einaste idretten du driv med, bør du gjera alle desse og meir enn det.

Asbjørn

<p>Økt 1</p> <p>Mage- og rygg.</p> <p>Stabiliseringsmuskulaturen i mage-, rygg- og hofteregionen er viktig i alt me driv med. For å ha ein skikkeleg god og stabil posisjon på skia er det heilt vesentleg å vera sterk her.</p> <p>Denne økta bør de eigentleg gjera heile eller deler av fleire gonger i veka.</p> <p>Om du kan andre øvingar som du føler fungerer godt for stabiliseringsmuskulane, kan du sjølvstykta nytta dei i denne økta.</p>	<p>- Lett jogg</p> <p>- Sit-ups m/fotsålane i bakken</p> <p>- Langrennsløparen. (på alle fire, løft diagonalt ; høgre arm og venstre fot. Bytt etter fem.)</p> <p>- Vindusviskaren. (bein strake, rett opp. Beina pendler frå side til side. Skulderbladene er i bakken heile tida.)</p> <p>- Ligg på rygg med fotsålane i bakken. Løft hofta så høgt opp du klarer, hold i 10 sek.</p> <p>- Planken</p> <p>-Skrå sit-ups</p> <p>- Planken</p> <p>-Sitt på rompa med beina opp i frå bakken. Varier med å ha beina rett ut, sykla, inn og ut.</p>	<p>15 min</p> <p>25</p> <p>25 på kvar diagonal</p> <p>20</p> <p>10</p> <p>Så lenge du klarer.</p> <p>25 til kvar sida.</p> <p>Så lenge du klarer</p> <p>Så lenge du klarer.</p>
<p>Økt 2</p> <p>Aerob. (Kondisjonstrening)</p> <p>Bevegelighet</p>	<p>Jogg eller gå på rollerblades.</p> <p>Øk bevegelighet i dei store muskelgruppene. Tøy skikkeleg godt ut altså.</p>	<p>40-60 minutt i omtrent det same tempoet.</p> <p>25 minutt</p>
<p>Økt 3.</p> <p>Aerob.</p> <p>I tillegg får me styrke i låra.</p>	<p>Sykkeltur. Helst i masse motbakkar.</p> <p>Jogg lett for å løysa litt opp i musklane etter turen</p> <p>Tøy ut!</p>	<p>60 minutt og oppover.</p> <p>5 minutt</p> <p>15 minutt</p>
<p>Økt 4.</p> <p>Det er veldig viktig med beinstyrke i alpint.</p>	<p>Hoppetau</p> <p>- Spenshopp.</p> <p>- Einbeins knebøy</p> <p>- Planken</p> <p>- Stille lengde</p> <p>- Utforsposisjon</p> <p>- Sitt inntil ein vegg med beina i 90 grader.</p> <p>Jogg lett ned</p> <p>Tøy ut!</p>	<p>10 minutt. (samanhengande)</p> <p>3 x 15</p> <p>3 x 10 på kvar bein</p> <p>Så lenge du klarer.</p> <p>6 hopp maks ein veg, så prøver du å hoppa lika langt tilbake</p> <p>2 x 1 minutt</p> <p>Så lenge du klarer.</p> <p>5 minutt.</p> <p>15 minutt.</p>

I dette skjemaet her skriv de opp kva økt har gjort, og på kva dag de har utført den. I tillegg skriv de opp om de har andre aktivitetar, som håndball, fotball, turn eller liknande. Kjekt å få oversikt over kor mykje ein trene. Sjå kven i familien som trener mest.

Veke	Mandag	Tysdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Laurdag	Sundag
19							
20							
21							
22							
23							
24							
25							
26							
27							
28							
29							
30							