



Forslag til sommartrening for 15/16 årsgruppa

- Anna kvar veka hardt og lett, det vil sei at du skal få overskudd til den harde veka i den lette. Altså at du ikkje skal være sliten søndags kveld, etter ei lett veka.
- Hugs å ha eit mål med økte du skal utpå, ein skal ikkje berre trene for å trene. Er det tekniske oppgåver/sjølve intervalla/gå utan stavar? Noe en har lyst å forberere seg på med økten. Bruke noen minuttar før en går ut og tenke på kva som er formålet med økta.
- Rulleski intervalla: Desse kjøre ein annankvar klassisk og skøyting.
- Driver du med andre idrettar, på sommaren skal du sjølvsagt følge eventuelle treningsprogram frå trenerane der. Viss du skal ha med noko langrennstrening er det rulleski som bør være det første du veljar.
- Hugs at dette er eit forslag, og at du kan bytte dei ulike dagane. Det viktigaste er at du då berre ikkje har intervallane 2 dagar etter kvarandre

Hard – treningsveka totalt

Måndag: Langtur rulleski: med 4 skilt spurtar **1.30 t**

Tysdag: Intervall løp: Gutar 5 x 4 min, Jenter 4 x 4 min i motbakke. 20 min oppvarming og nedvarming. **1. 30 t**

Onsdag: Langtur rulleski: med 4 skilt spurtar. **1.30 t**

Torsdag: Spenst og hurtigheit: 30 min jogg+ 4 stignisdrag på 50 m. 5 øvingar med spenst, der ein har 10 hopp. **Hurtigheit:** 4 spurter flatt - 5 min pause - 4 spurtar i motbakke. Ca. 50 meter. **1.30 t**

Fredag: Fri

Laurdag:

Økt 1: Intervall rulleski: Sjå kart av rundløype under. Starte i bun av Rambøll i flying start. Følger rundt Den blå trasen, der den slutter er det ein nedover bakke. Pausen begynner når ein har satt seg i hockey. Pausen blir å gå den raude trasen ned igjen til bunn av Rambøl i rolig tempo. Jenter 4 gonger og gutar 5 gonger. **1.30 t**

Økt 2: 30 min minuttar oppvarming + 45 min styrke. **1.15 t**

Søndag: Rolig langtur løp 1.45-2 timer



Lillehammer Skiklub
Kleivbakken 9, 2. egt
2618 Lillehammer

Postboks 97
2604 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494
epost post@lillehammerskiklub.no
www.lillehammerskiklub.no



Lett – hensikt: være klar for å gjennomføre en hard uke

Måndag: 15 min oppvarming + 45 min styrke på mage/rygg. **1 t**

Tysdag: Intervall løp: Gutar 5 x 4 min og jenter 4 x 4 min, i motbakke. 20 min oppvarming og nedvarming. **1,5 t**

Onsdag: Langtur rulleski, med 5 skiltspurta + 15 min styrke **1.5 t**

Torsdag Spenst og hurtighet: 30 min jogg+ 4 stignisdrag på 50 m. 4 øvingar med spenst, der ein har 10 hopp. **Hurtighet:** 3 supert flatt - 5 min pause - 3 spurtar i motbakke. Ca. 50 meter **1.5 t**

Fredag: Fri

Laurdag: Intervall rulleski: Sjå kart av rundløype nederst. Starte i bun av Rambøll i flying start. Følger rundt Den blå trasen, der den slutter er det ein nedover bakke. Pausen begynner når ein har satt seg i hockey. Pausen blir å gå den raude trasen ned igjen til bunn av Rambøl i rolig tempo.

Jenter 4 gonger og gutar 5 gonger. **1.5 t**

Søndag Rolig langtur løp **1.45 t** i pratetempo

Øvingar for spenst, film av øvingane finner du her

<http://aktivitetsbanken.no/ski/ovelser/filter/?q=&gren=5&nokkelord=23&miljo=Barmark>

- Spretten skigang
- Kengeru hopp
- Hink(2 gonger på kvar fot)
- Skøytehopp

Inspirasjon til styrke finner du [her](#)



Lillehammer Skiklub
Kleivbakken 9, 2. egt
2618 Lillehammer

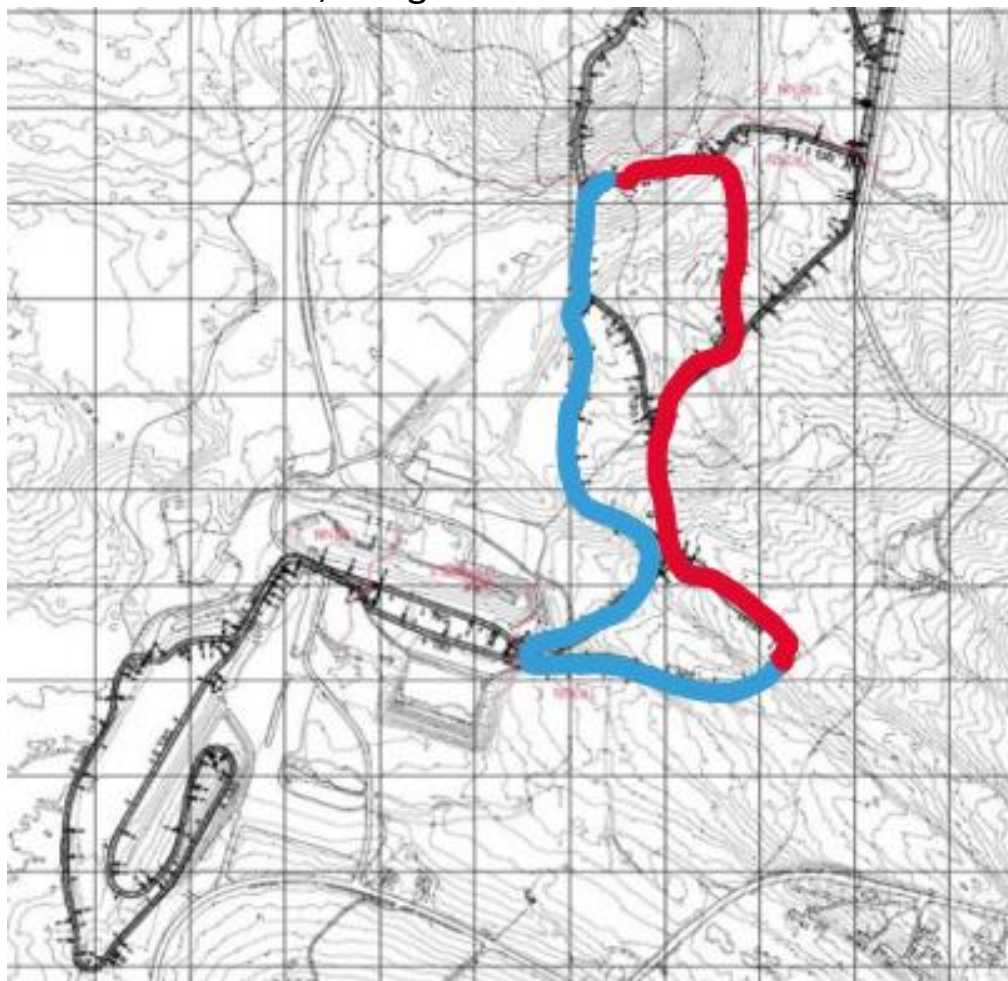
Postboks 97
2604 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494
epost post@lillehammerskiklub.no
www.lillehammerskiklub.no



Løpekart intervall:

- **Blå:** Drag
- **Raud:** Pause, der går tilbake til start.



Lillehammer Skiklub
Kleivbakken 9, 2. egt
2618 Lillehammer

Postboks 97
2604 Lillehammer

Tlf +47 480 43 494
epost post@lillehammerskiklub.no
www.lillehammerskiklub.no