



SINE

TRÆNINGSKOMPENDIUM



Indholdsfortegnelse

1.0 INTRODUKTION	1
2.0 LIVET PÅ SINE SKILINJE (DEN KORTE VERSION)	1
3.0 HVORFOR TRÆNER VI?.....	2
4.0 SKIFORBEREDENDE TRÆNING	3
4.1 MOBILITET OG YOGA	4
4.2 LØBETRÆNING OG BARMARK	4
4.3 STYRKETRÆNING	5
4.4 CROSSFIT INSPIRERET TRÆNING.....	5
5.0 ALTERNATIVE TRÆNINGSFORMER.....	6
5.1 INLINE	6
5.2 MTB.....	7
6.0 SKADER.....	8
7.0 PROGRAMMERNE	8
7.1 LØB OG BARMARK	8
PROGRAMMER	10
BARMARK	10
PROGRAM 1 - JEG VIL LØBE 5 KM UDEN PAUSE	11
PROGRAM 2 – JEG VIL LØBE 5 KM PÅ UNDER 30 MINUTTER.....	14
PROGRAM 3 – JEG LØBER ALLEREDE RIGTIG GODT OG VIL GERNE FORBEDRE MIG ENDNU MERE!.....	17
7.2 STYRKETRÆNING	20
PROGRAMMER	20
OPBYGNING AF TRÆNING	21

1.0 Introduktion

Dette kompendium skal give inspiration og vejledning til kommende elever på Sportsefterskolen SINEs Skilinjje. Kompendiet indeholder information om de skiforberedende træningsformer vi benytter på SINE, så vi giver os selv de bedste forudsætninger når vi er afsted på tur. I en elevgruppe, er der stor variation på hvor man hver især befinder sig træningsmæssigt. Nogle har, før de starter på SINE, været vant til at træne meget (4+ gange om ugen), mens andre er vant til at træne mindre eller slet ikke. Derfor har vi sammensat dette kompendium, så du har muligheden for at få de bedste forudsætninger for at få mest ud af træningen på SINE og derved mest ud af din tid på skilinjjen.

2.0 Livet på SINE skilinjje (Den korte version)

I en normal uge på SINE (skoleuge) har du dine skolefag dagligt. Udover det har du også linjetræning hver dag. Begrebet linjetræning dækker over forskellige måder hvorpå vi kan blive dygtigere til at stå på ski uden konkret at stå på ski. I en almindelig uge hos skilinjjen har i tre fysisk hårde træningspas bestående af **Barmark**, **Styrke** og **Crossfit**. Derudover har i **Teori** og **Udstyr og bevægelse**. Nogle uger er dele af linjetræningen skiftet ud med træning i én af de to skihaller i Hamborg eller Skiarena i Århus.

Eksempel på ugeskema for skilinjens linjetræning:

MANDAG	TIRSDAG	ONSDAG	TORSdag	FREDAG
BARMARK <i>BEVÆGELSE I NATUREN</i>	TEORI <i>KLOG MED EN BOG</i>	STYRKE <i>BECOMING BULLETPROOF</i>	UDSTYR OG BEVÆGELSE <i>MOUNT SINE, MULTISAL & UDENDØRS</i>	CROSSFIT <i>BECOMING A FUNCTIONAL ATHLETE</i>
Kroppen i bevægelse: styrke, udholdenhed	Intellektuel forståelse	Styrketræning	Bevægelse og teknik med udstyr. Videoanalyse.	Hård funktionel træning og geare ned
Altid udendørs. Samarbejde og det sociale.	Manualen, film m.m. Fremiæggelser, gruppearbejde, kropslig afprøvning m.m.	Opvarmning, øvelsesteknik og styrketræning i fitness eller udenfor.	Ski, mtb, rullestøjer, rulleski, multisal, slackline.	Ofte udenfor. Hård træning med efterfølgende stræk og geare ned og pænt på gensyn. Samarbejdsøvelser.
Skirelaterede bevægelser, koordination (krydsbevægelser), balance, mobilitet.				

Dette er et eksempel på hvordan et ugeskema kunne se ud for linjetræningen (ændringer kan forekomme). De fysiske træningspas er typisk placeret, så du har en dag imellem der giver plads til restitution. I restitutionsdagene fokuserer vi på den teoretiske del af skiløb eller på mindre fysisk krævende aktiviteter.

Barmark: Udendørs kardio træning med fokus på løb og udholdenhed, samt styrkeøvelser med egen kropsvægt (Calisthenics).

Teori: Som en del af skilinen, skal du til teorieksamen på BSI 1 niveau. Her forbereder vi dig i teorimodulet hvor vi gennemgår den Alpine Skimmanual som er pensum til teorieksamen. Du får en manual når du starter på skolen, men er du nysgerrig nu, kan du gå ind på www.dendanskiskole.dk og kigge på deres videoer og downloade udvalgte dele af manualen.

Styrke: Klassisk styrketræning i skolens fitnessrum. Både fokus på teknik, mange gentagelser og løbende tungere belastning.

Udstyr og bevægelse: Aktivitet på SINE Mountain Range (vores to egne skibakker). Vi laver også alternativ træning på mountainbike, rulleskøjter, slackline, multisal og rulleski hvor vi kan opnå overførbart viden til vores alpine skiløb.

Crossfit: Højintens funktionel træning og efterfølgende stretch/mindfulness.

3.0 Hvorfor træner vi?

Fysisk aktivitet aktiverer kroppen og kredsløbet. Kredsløbet består af *hjertet, blodårerne og blodet*. Kredsløbets hovedopgave er at transportere diverse stoffer (ilt og kuldioxid) rundt i kroppen. Ilt bliver transporteret fra lungerne og ud til musklerne, så de kan arbejde. Kuldioxid fra musklerne bliver transporteret væk, så musklerne ikke syrer til. Når vi laver kardio træning forbedrer vi en række ting i kredsløbet:

1. Hjertet, som er en muskel, bliver stærkere og kan rumme mere blod

=

Du kan pumpe mere blod (ilt) afsted pr. slag.

2. Du kan opnå en lavere puls under den samme træningsintensitet, over tid

=

Dit hjerte kan pumpe langsommere og stadig følge med hvilket giver et overskud og mulighed for at præstere mere.

3. Du bliver bedre til at restituere

=

Din krop bliver hurtigere til at "reparere" sig selv, så vi hurtigere er klar til at være aktive igen, og det er i restitutionen, at vi bliver stærkere.

Når vi træner kroppen, bliver den generelt bedre til at fungere under fysisk pres. Dette giver et overskud og man vil kunne mærke at noget man syntes var hårdt i starten af et træningsmodul bliver lettere og giver plads til at øge enten træningsmængden, intensiteten eller åbner op for nye måder at træne på. Selvom vi bliver stærkere, ønsker vi fortsat at forbedre os. Målet er stadig at vi skal blive ved med at presse kroppen passende, så vi kan få en endnu bedre kondition uden at få skader.

4.0 Skiforberedende træning

Vi træner for at blive stærkere, hurtigere og bedre. Dette giver os bedre forudsætninger for at præstere endnu bedre, når vi kører på ski. På SINE bruger vi meget af tiden på skolen, på at forberede kroppen til at komme afsted på ski. Når du som elev starter på SINE, vil du typisk opleve at vi står en smule anderledes på ski end du er vant til. Vi nørder vores bevægelser rigtig meget og det er selvfølgelig noget du lærer undervejs og bliver bedre til selv at gøre i løbet af et år fyldt med skiløb. Vores opfattelse af godt skiløb forudsætter høj aktivering af hele kroppen, krydskoordinering af bevægelser, høj udholdenhed og høj styrke.

Vi lader ikke bare skiene køre med os, det er os der kører med skiene.

Derfor er ugeprogrammet for skilinen strikket sammen så I får: mobilitetstræning af leddene der gerne skal øge jeres *Range of Motion (RoM)* (hvor stor en del af musklernes længderetning i kan udnytte), løbetræning med fokus på intervaller i kombination med styrkeøvelser med kroppen som vægt (løb og barmark) og klassisk styrketræning i fitnessrummet samt funktionel træning gennem crossfit. Nedenfor er en kort beskrivelse af hvad de forskellige områder dækker over:

4.1 Mobilitet og Yoga

I skiløb bevæger vi til tider kroppen fra én yderposition direkte over til en anden. Igennem mobilitetræning bliver ens led stærkere, mere bevægelige og smidigere. Det er både skades forbyggende og hjælper os i den grad til at opbygge og udnytte de kræfter der er på spil i skiløb.

Et hvert træningssæt skal gerne indeholde en mobilitetssektion, enten før eller efter træningen. Der har ofte været en forståelse af at man strækker kroppen ud, for ikke at blive øm den efterfølgende dag, men det er ikke af den grund vi gør det, og det har heller ikke en bevist effekt. Vi gør det for at blive mere bevægelige og derved give vores krop de bedste forudsætninger for at udvikle sig på ski.

4.2 Løbetræning og Barmark

Løb og barmark hører sammen som en fælles træning i løbet af ugen. Hvis man ikke er vant til at løbe endnu, eller ønsker at forbedre sit nuværende tempo, har vi tilføjet programmer til løb i bunden af dokumentet. Vores forventning til jer ift. Løb inden i starter her, bliver beskrevet nede i afsnit 7.1 Løb og barmark længere nede.

At forbedre sig i løb er ikke noget man lige gør på 1-2 uger, så det er vigtigt, at du hurtigst muligt finder ud af hvordan din løbform er nu og i så fald om du skal benytte et af programmerne, så din form er optimal fra starten af dit ophold. Vi pointerer her at løb og anden kardio-fokuseret sport er en stor del af træningen hernede.

Barmark som koncept handler om at træne udenfor, lige meget tiden på året og hvordan vejret er. **Der findes ikke dårligt vejr, kun dårlig beklædning og en forkert attitude!** 😊

Barmarks træning er en kombination af løb og forskellige styrke, balance og core øvelser undervejs.

3 af de vigtigste øvelser, vi laver til barmark, er:

- Airsquat
- Planken
- Burpees

Nede i sektionen vedrørende programmer, kan du finde inspiration til hvordan barmarkstræningen kan laves sammen med et af løbeprogrammerne.

4.3 Styrketræning

Styrketræning er et essentielt værktøj til at bygge en stærk krop. På SINE vil vi én gang om ugen befinde os i styrkelokalet. Her vil vi lære teknik og blive gode til at træne med vægte. Vi anbefaler at man har stiftet lidt bekendtskab til styrketræningen inden man starter på SINE. Vi har under programmer, lavet et styrkeprogram til dem der ikke har et træningslokale til rådighed og et til dem der har adgang til et træningslokale.

Når vi styrketræner, opnår vi:

- At basale motoriske færdigheder forbedres.
- Nervesystemet bliver bedre til at aktivere musklerne, hvorved vi kan udvikle mere kraft over kortere tid. Hvilket er afgørende for vores præstation i vores skiløb.
- Vi bliver stærkere og mere udholdende, så vi kan yde skiløb på et højt niveau over længere tid, hvilket giver os gode læringsbetingelser.
- Vi gør vores led og sener stærkere, og derved skadesforbygger vi.

Helt lavpraktisk vil vi under selve styrketræningen belaste musklerne. Når vi belaster musklerne, opstår der brist i musklens fibre og bindevæv. Med andre ord går musklen lidt i stykker, når du så hviler, heler musklen og bliver efterfølgende stærkere og hurtigere.

4.4 Crossfit inspireret træning

Crossfit inspireret træning på SINE indebærer mange forskellige elementer.

Som udgangspunkt er træningen bygget op omkring det, der hedder en workout of the day (WOD). En workout varer ofte imellem 15 og 40 min. Workouten kan have forskellige former. Måske skal du være færdig med øvelserne på kortest mulig tid, eller du skal nå flest runder på fx 20 min. Intensiteten i en crossfit-træning på SINE er høj, og du vil med garanti få sved på panden. Ofte vil de workouts, vi laver, indeholde en masse forskellige redskaber såsom vægtstænger, håndvægte, sjippetove, bokse, medicinbolde osv.

Det vil udfordre os i vores motorik, koordination og styrke. Alt sammen noget, der vil forberede os godt til skiløb. Jo bedre vi kender vores krop, og kan løse svære bevægelsesmæssige opgaver, jo hurtigere vil vi kunne forbedre vores skiløb.

5.0 Alternative træningsformer

Når vi snakker om alternative træningsformer til ski, så tænker vi ofte på aktiviteter der har det vi kalder for transferværdi. Det vil sige aktiviteter hvor vi kan overføre bevægelser, aktivering af de samme muskelgrupper, mentale fokus eller kropslige fornemmelser til vores skiløb. Inline rulleskøjter eller en cykel/MTB er noget de fleste har derhjemme, så derfor highlighter vi hvordan du kan bruge disse til at styrke dit skiløb.

5.1 Inline

Inline rulleskøjter kan på mange måder ses som tæt beslægtet med skiløb. Det er mange af de samme muskelgrupper, vi aktiverer i skiløb, som vi gør på rulleskøjter. Man kan principielt sige at en rulleskøjte er en RIGTIG kort ski. Det betyder, at man kan udfordre både sin balance og sin styrke i de muskler vi bruger til skiløb, gennem inline rulleskøjter. På rulleskøjter vil du hurtigt kunne mærke hvis du står "forkert" hen over dine skøjter, og du vil komme ud af balance lettere, samt have svært ved at kunne køre på en skøjte af gangen. Hvis du kan lykkedes med skiftevis at køre længere stykker på henholdsvis den ene og derefter den anden skøjte, så har du allerede en god forståelse (om du ved det eller ej) af forskydningen af din krop og dermed din vægt, hen over skøjterne. Hvis du vil rykke et skridt tættere på skiløbet, så tager du dine stave med ud når du står på rulleskøjter så du får en fornemmelse af armenes placering, da de i det gode tekniske skiløb, vi tilstræber, ikke bare kan hænge langs siden, men skal være ude foran kroppen klar til at justere balancen.



Billede 2: Den gode udgangsposition (DDS)



Billede 1: Rulleskøjte position

Som den kan ses på billederne, så er der store ligheder mellem de to positioner, specielt hvis vi kigger på ankler, knæ og hoftens bøjning og hvordan overkroppen og skuldrene er rettet.

5.2 MTB

En mountainbike (MTB) giver dig mulighed for at køre op og ned steder som man ellers normalt ikke kan på sin normale cykel. Det fede ved MTB er at du kan arbejde med din fornemmelse af fart og give dig selv tryghed i farten, ved at køre ned af enten skovspor eller af en vej med hældning. På ski arbejder vi også med tryghed i farten, da den giver nogle nye muligheder og endda gør nogle elementer nemmere at udføre. Når vi snakker om fart på ski, så handler det IKKE om at køre så hurtigt som muligt. Det er uforsvarligt og farligt for en selv og andre at køre lige ned i forsøget på at slå en fartrekord. Farttræning handler om at være komfortabel med fart, så det ikke er en hæmsko for udvikling, og vi får mere overskud til selv at bestemme hvor hurtigt vi kører i forskelligt terræn og føre.

Specifikt på MTB kan du også øve dig i at kigge frem i terrænet, når du kører i skoven eller på et spor, der konstant ændre sig. På den måde øver du dig i at være på forkant med hvad der kommer af ujævnheder og forandringer, så du kan reagere på det. Skiløb er en uhyre dynamisk sport, hvilket vil sige, at du stort set aldrig står helt passivt/stift på dine ski. Du skal derimod være i bevægelse og

hele tiden arbejde med skiene for at få dem til at fungere bedst muligt. Det er det samme på en MTB på et skovspor. Her vil du forhåbentligt næsten aldrig sidde ned og være passiv på din cykel. For at få mest muligt overskud og kontrol over cyklen skal du være dynamisk og bevæge dig med cyklen. På den måde kan du opretholde balancen og undgå alt for mange stød op i gennem kroppen.

6.0 Skader

Er du i den situation, at du er skadet eller får en skade før din start på SINE, så er det rigtig vigtigt, at du hurtigst muligt får det tjekket, samt får lavet et genoptræningsprogram hos en fysioterapeut, hvis det er nødvendigt. Vi har fysioterapeuter tilknyttet på skolen, men hvis du først begynder på genoptræningen når du starter her, så går der hurtigt en god del af året før du er helt klar til at være ordentligt med i den fysiske undervisning. Dermed vil du være bagefter på mange parametre. Er du stadig i genoptræning, når du starter her, så tilpasser vi dit genoptræningsprogram med den ugentlige linjetræning, så vidt muligt.

7.0 Programmerne

Her har vi vedlagt forberedelses-programmerne til de forskellige typer træning. Da det kan virke overrumplende, at starte på alle de typer træning som er nævnt tidligere, så vil vi gerne fokusere på *løb + barmark* og *styrketræning*. Vi mener at de træningsformer er ekstra vigtige at have stiftet bekendtskab med inden start. Overvej hvilken en af træningsformerne, du kender mindst til og start der.

7.1 Løb og Barmark

Som en del af træningen på SINE skilinj, spiller løb en stor rolle. Løbetræning forbedrer vores udholdenhed og belaster de samme led og muskler, som vi bruger til at stå på ski med. Men vi forventer ikke, at du i forvejen er en verdensmester til at løbe (hvis du er, så respekt). Derfor kan du finde hjælp i dette kompendium til enten at komme i gang med løbetræning eller forbedre dit nuværende niveau.

På SINE Ski Team laver vi ugentligt Barmarkstræning. Barmarkstræning er udendørs træning der er en blanding af løb, core- og styrkeøvelser med kroppen. Barmarkstræning er i høj grad kardiobaseret, hvilket vil sige at vi får pulsen op og gerne over længere tid. Som I måske kan huske fra kommende elev dage/aften snakkede vi meget om at have et godt træningsfundament. Helt konkret mener vi, at når du starter på SINE, så kan du:

Løbe 5 km uden stop, på under 30 minutter, uanset køn.

- At kunne løbe 5 km i streg gør, at vi i træningen på SINE kan nå længere rundt og udnytte mere af det flotte terræn der befinder sig rundt om og i Løgumkloster.
- Det giver også et større overskud i den generelle træning.
- Barmarkstræningen er tilrettelagt ens for både piger og drenge. Der laves ikke konkret kønsdifferentiering, da øvelserne i sig selv er tilrettelagt så de kan selvjusteres efter den individuelle persons niveau (antal gentagelser, fart osv.). Derudover er barmarkstræning en måde at socialisere som linje, så derfor giver det også mening at træne sammen.
- For at få mest ud af året, er det vores erfaring at vi skal have udlignet niveauspredningen før eleverne starter. Vi skal have hævet det træningsmæssige bundniveau, så vi ikke skal bygge det op først, men kan starte fra et højt udgangspunkt

Hvor er DU henne?

Nu skal DU vurdere hvordan din kondi ser ud i dag. Du kan være helt ny i forhold til at skulle træne, eller måske træner du op mod 3-4 gange i ugen og har allerede trænet efter et struktureret program, eller ligge lige i mellem. Pointen er, at du skal gøre op med hvor du står nu, så du kan vælge det rette program til at opnå de største forbedringer. Er du helt ny til løb, er der et fundament der skal bygges op før du kan gå videre.

De følgende programmer er lavet til dig som skal starte på SINE lige efter næste sommer. Dette er på baggrund af DIF's anbefalinger om ikke at udsætte børn og unge i den præpubertære fase for overdreven fysisk træningⁱ. Er der længere tid til at du starter her, så foreslår vi at du dyrker

almindelig foreningsidræt (fodbold, håndbold, badminton, svømning, gymnastik etc.) for at du holder dig i gang uden at overtræne kroppen i en for tidlig alder.

Programmer

Nedenfor kan du finde forskellige programmer alt efter hvor henne i processen du befinder dig. Som nævnt tidligere er målet at kunne løbe 5 km uden stop på under 30 minutter. Alt der er bedre end det, giver dig bare en fordel.

Program 1 er til dig som endnu ikke har løbet 5 km eller som ikke er vant til at løbe i hverdagen

Program 2 er til dig som har løbet 5 km, men ikke under 30 minutter.

Program 3 er til dig som løber 5 km under 30 minutter og som søger ny inspiration til dit løbeprogram.

Barmark

Du kan bruge følgende miniprogrammer som en del af den ugentlige løbetræning op til vi starter.

Du vælger selv om du bruger det som opvarmning eller i slutningen af løbeprogrammet.

3 runder af:

20 airsquat

1 min. planke (eller så lang tid du kan op til 1 minut)

10 Burpees

1 min. pause

Er det for svært, holder du længere pause mellem runderne eller/og pause undervejs i hver runde og er det for let, så kører du i stedet:

5 runder af:

30 airsquat

1 min. planke

15 burpees

1 min. pause

Program 1 - Jeg vil løbe 5 km uden pause

Program 1 er til dem som ikke er vant til at løbe, og som gerne vil opnå at løbe 5 km uden pause. En forudsætning for at kunne løbe 5 km på under 30 minutter, er at du kan løbe de 5 km (næsten) uden pauser, da du skal løbe med et specifikt gennemsnitstempo pr. kilometer for at nå tiden. Når man starter op som ny i løb, så skal kroppen også bruge tid på at tilvende sig de belastninger, som man får igennem løb. Specielt sener og led skal trænes op til at kunne løbe længere distancer, selvom muskelmassen allerede tillader det.

Programmet består af tre træningspas om ugen. For det første skal du vende dig til at træne tre gange i ugen og det kan i starten føles rigtig hårdt, men bliv ved med at følge programmet og så vil du hurtigt mærke positive forandringer. Vi foreslår, at du får pause imellem hvert træningspas, dvs. at et ugeskema med træning kunne foregå: **mandag, onsdag, lørdag**. Det vigtigste er, at du ikke laver træningspas lige efter hinanden, så vidt muligt, da din krop har brug for at restituere (bygge sig op igen) i mellem. Dette bliver ekstra vigtigt senere i programmet, når distancen forøges. Optimalt set er det bedst at have to pausedage mellem dag 3 og dag 1, da begge byder på de længste løbedistancer. Restitution er vigtigt, MEN man kan sagtens løbe med ømme ben.

Så har du endnu ikke løbet 5 km uden pause, så er program 1 til dig.

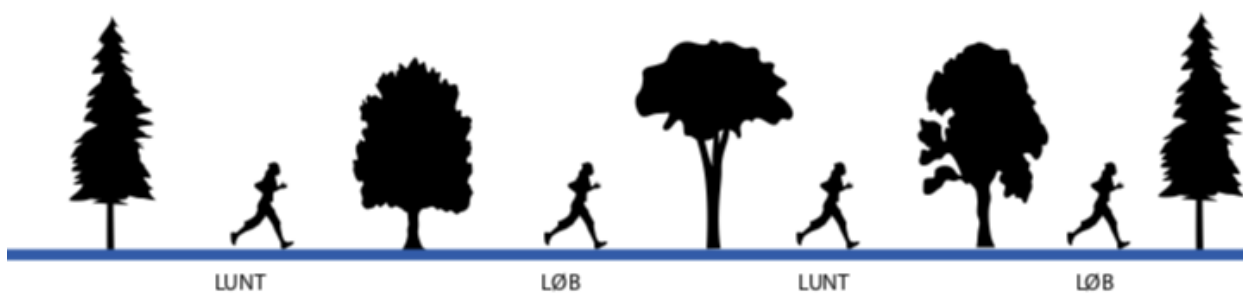
I program 1 kommer du til at støde på nogle typer af løb som bliver beskrevet nedenfor:

Rask gang

Hurtigere end dit almindelige gå tempo, gerne et tempo, der svarer til stadiet før du vil begynde at løbe.

Fartleg

Når du løber fartleg, skal du veksle mellem at løbe hurtigt og langsomt. -skift fx tempo, hver gang du løber forbi et træ eller lygtepæl.



Program 1

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	1 km rask gang 2 km løb uden pause	15 min. Fartleg 500 m rask gang	1 km rask gang 2 km løb uden pause 500 m rask gang
2	1 km rask gang 2,5 km løb uden pause	15 min. Fartleg 500 m rask gang	1 km rask gang 2,5 km løb uden pause
3	1 km raske gang 2,5 km løb uden pause	15 min. Fartleg 500 m rask gang	1 km rask gang 3 km løb uden pause 500 m rask gang
4	1 km rask gang 3 km løb uden pause	20 min. Fartleg 500 m rask gang	500 m rask gang 3,5 km løb uden pause
5			

	15 min. Fart leg	20 min. Fartleg	500 m rask gang
	500 m rask gang	500 m rask gang	4 km løb uden pause
6	15 min. Fart leg	20 min. Fartleg	500 m rask gang
	500 m rask gang	500 m rask gang	4,5 km løb uden pause
7	20 min. Fart leg	20 min. Fartleg	500 m rask gang
	500 m rask gang	500 m rask gang	4,5 km løb uden pause
8	15 min. Fart leg	10 min. Fartleg	5 km løb!
	500 m rask gang	500 m rask gang	Tempoet er ligegyldigt, bare du løber uden pause

Program 2 – Jeg vil løbe 5 km på under 30 minutter

Program 2 er til dig som allerede kan løbe 5 km, men på over 30 minutter og derfor mangler mere tempo i dit løb.

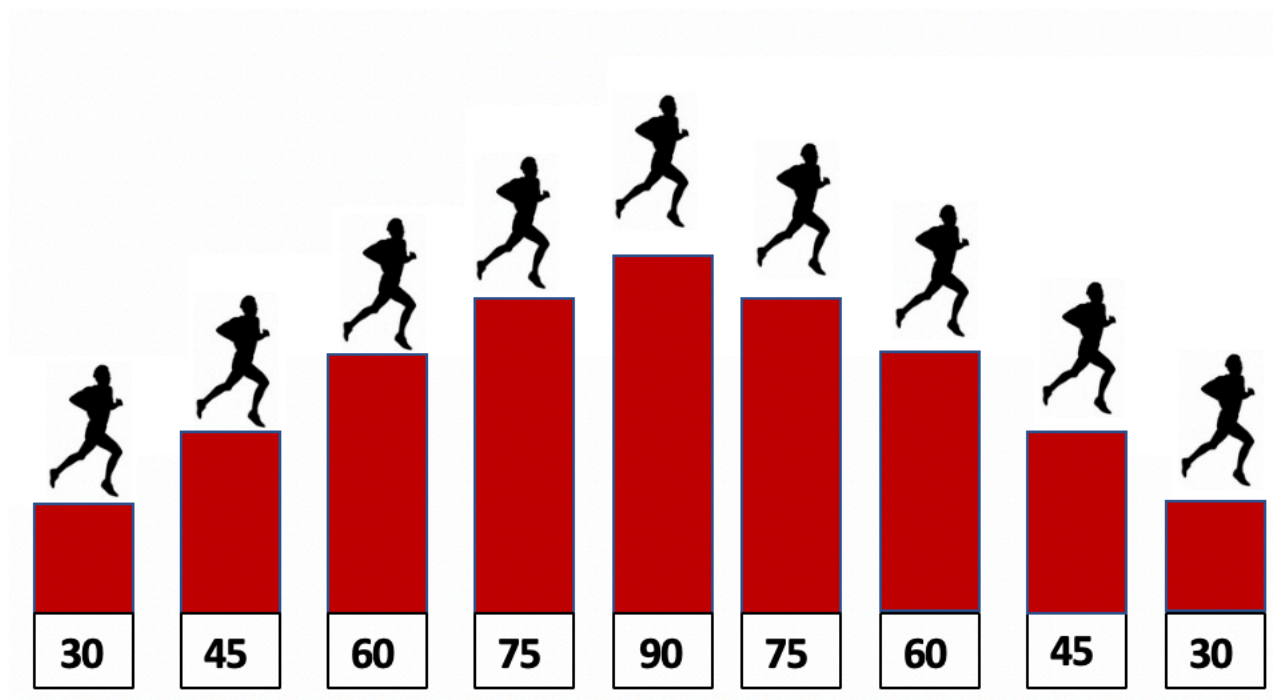
I program 2 kommer du til at støde på nogle typer af løb som bliver beskrevet nedenfor:

Fartleg = se figur ved program 1

Pyramide 1

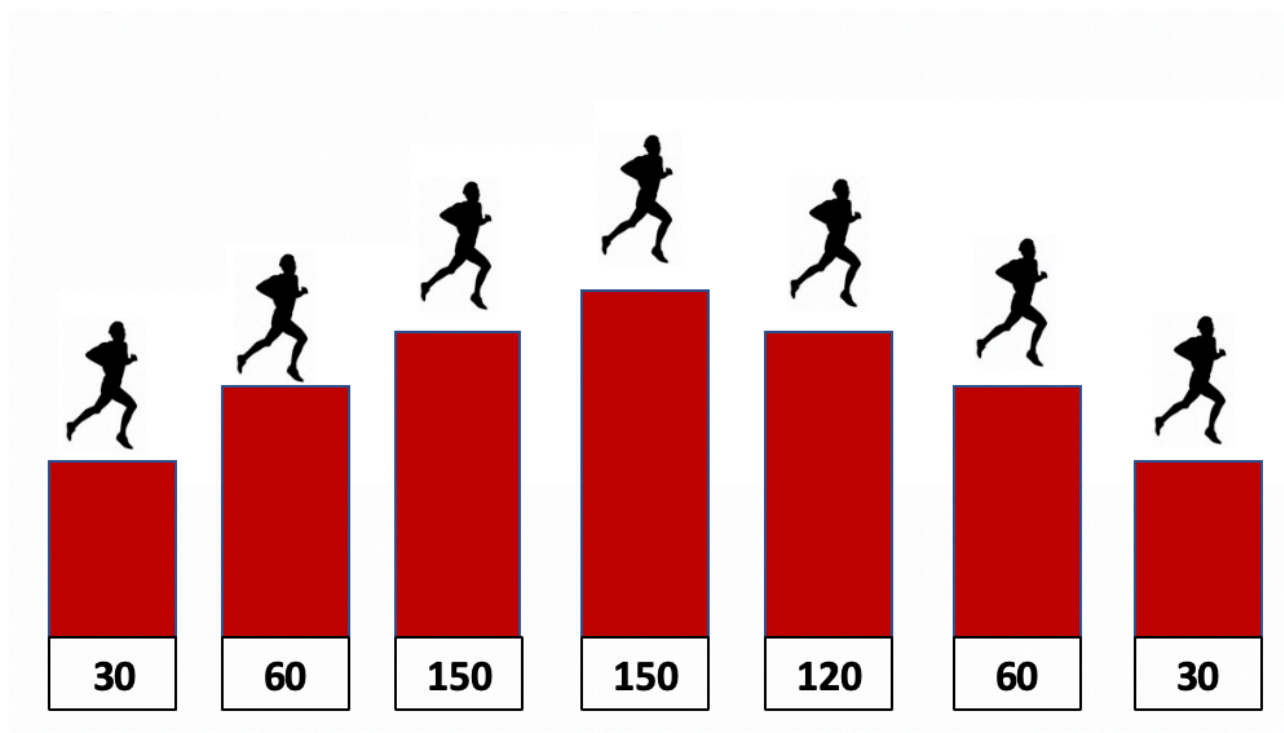
Du skal løbe intervaller, men i varieret længde. Hold så højt et tempo som muligt i alle intervaller. Intervalløb i den tid der står og som stiger i tid og falder igen, hvilket giver en "pyramide" form. Hold 30-60 sek. Pause mellem hvert interval.

Eksemplet her: 30 sekunder i højt tempo → 30-60 sekunders pause → 45 sekunder i højt tempo → 30-60 sekunders pause osv.



Pyramide 2

Du skal løbe intervaller, men i varieret længde. Hold så højt et tempo som muligt i alle intervaller. Interval løb i den tid der står og som stiger i tid og falder igen, hvilket giver en "pyramide" form. Hold 30-60 sek. Pause mellem hvert interval.



Program 2

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 3
1	15 min. Fartleg 1 km let løb	5 km løb i mellemhårdt tempo	Pyramide 1 1 km let løb
2	15 min. Fartleg 1 km let løb	6 km løb i mellemhårdt	Pyramide 1 1 km let løb
3	20 min. Fartleg	6 km løb i mellemhårdt	Pyramide 1

	1 km let løb		1 km let løb
4	20 min. Fartleg 1 km let løb	5 km løb i mellemhårdt	Pyramide 1 1 km let løb
5	15 min. Fartleg 1 km let løb	2 x 2 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem	***Pyramide 2 1 km let løb
6	20 min. Fartleg 1 km let løb	2 x 2 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem	Pyramide 2 1 km let løb
7	20 min. Fartleg 1 km let løb	2 x 2 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem	Pyramide 2 1 km let løb
8	5 km let løb	2 x 1,5 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem	5 km løb! Søg at ramme pace 5:50 min pr. Kilometer gennemsnit Kan du holde et hurtigere pace, så prøv det, men husk at du skal kunne have kræfter til at holde et godt tempo hele vejen.

Program 3 – Jeg løber allerede rigtig godt og vil gerne forbedre mig endnu mere!

Program 3 er til dig som allerede løber til dagligt og som stadig vil forbedre dig. Program 3 fokuserer på at løbe 5 km på under 25 minutter. Som nævnt tidligere, forventer vi, at du kan løbe 5 km på under 30 minutter, og program 3 vil give dig en fordel i den daglige træning på skolen, men det er ikke et krav. Kan du endnu ikke løbe 5 km på under 30 minutter eller løbe 5 km uden pause, så er dette program IKKE for dig, så foreslår vi, at du går tilbage til program 1 eller 2.

I program 3 kommer du til at støde på nogle typer af løb som bliver beskrevet nedenfor:

Pyramide 2

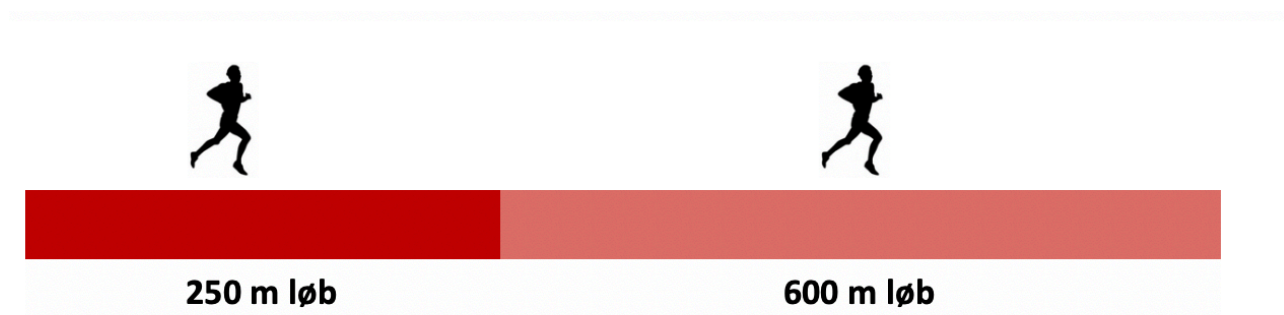
Se program 2 for forklaring af pyramideprincippet.

Ekstra intervaller - I uge 5-7 skal du have ekstra intervaller ind i pyramide 2. Du skal løbe to intervaller på 90 sek., så det passer med rækkefølgen i pyramiden i øvrigt.

Supersæt

Spurt på de første 250 m - og hold et højt tempo.

Supersæt bliver kørt i streg uden pauser i mellem.



Program 3

Uge	Dag 1	Dag 2	Dag 1
1	2 x 2 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem hver	Pyramide 2 1 km let løb	3 x supersæt 5 min. let løb
2	2 x 2,5 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem hver	Pyramide 2 1 km let løb	3 x supersæt 5 min. let løb
3	2 x 2,5 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem hver	Pyramide 2 1 km let løb	4 x supersæt 5 min. let løb eller 5 km konkurrence tempo
4	2 x 2 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem hver	Pyramide 2 1 km let løb	4 x supersæt 5 min. let løb eller 5 km konkurrence tempo
5	2 x 3 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem hver.	Pyramide 2 med ekstra intervaller	4 x supersæt 5 min. let løb
6	2 x 3 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem hver	Pyramide 2 med ekstra intervaller	4 x supersæt 5 min. let løb eller 5 km konkurrence tempo
7			

	2 x 2 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem hver	Pyramide 2 med ekstra intervaller	4 x supersæt 5 min. let løb
8	2 x 3 km løb i hårdt tempo 2 min. pause mellem hver	Pyramide 2 – uden det længste interval på 120	5 km løb!

**Efter aftale med adm. direktør Jesper Buchvald, giver Bonnier Publications tilladelse til brug og distribuering af løbeprogrammerne til privat brug for elever på Sportsefterskolen SINE.*

7.2 Styrketræning

For at blive en teknisk god skiløber, skal vi mestre svære bevægelsesmønstre. Det sætter store krav til vores motorik og koordinationsevne. De evner kan vi træne igennem styrketræning. Dog er det ikke alle der har stiftet bekendtskab med styrketræning endnu. Derfor kommer vi med to bud på hvor du kan starte, alt efter egne evner og hvad du har til rådighed.

Programmer

Da der er forskellige måder at styrketræne på, har vi har i dette kompendium udviklet 2 forskellige styrkeprogrammer. Det ene program er til dem, der ikke har et styrketræningslokale til rådighed, her henviser vi til at du træner efter det der er blevet lagt op i vores facebook gruppe *SINE skiteam 20/21*.

Det andet program er til dem der har styrkemaskiner til rådighed, her kommer programmet i bunden af kompendiumet.

Vi anbefaler, at man stifter bekendtskab med styrkemaskiner, inden man starter på SINE. På SINE er styrketræningen nemlig bygget progressivt op imod at vi kan træne med frivægte. Da dette stiller større krav til ens mobilitet, koordination og motorik end træning i maskiner. Derudover er det også optimal måde at skadesforbygge på. Eksempler på øvelser med frivægte er squat, dødløft, bænkpres osv.

Før man kan træne med frivægte, skal man vænne kroppen til at blive belastet med vægte.

Træningen bør derfor bestå af styrkerelateret øvelser, og øvelser i styrketræningsmaskiner med fokus på god løfteteknik.

Har man ikke styrketrænet før, eller er man først lige begyndt, er det vigtigt at man bygger det roligt op. Vi skal især passe på sener og led. Måske kan ens muskler godt bære den tunge vægt, men det kan ens sener og led ikke, hvorved der opstår overbelastnings-skader, og det er lige præcis dem vi gerne vil forebygge.

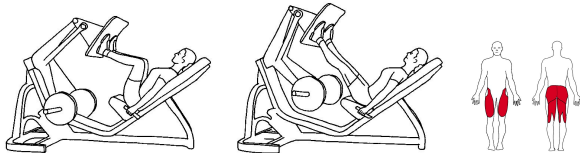
Opbygning af træning

1. Som det første skal du altid lave en **opvarmning** i minimum 15 minutter. Her kan du bruge en motionscykel, lunte en tur eller lave en ledopvarmning af hele kroppen (se under Stretch). Opvarmningen er vigtig for at "smøre" muskler og led, så de er klar til at bevæge sig.
2. Når vi styrketræner, laver man den samme øvelse **3-4 gange**, dette kaldes for **sæt**. Man skal gentage en øvelse imellem 3-4 gange for at udtrætte musklerne og derved gøre dem stærke. Hver gang man laver øvelsen, gentager man den imellem **10-15 gange**, dette kaldes for **reps**.
Jo lavere reps man tager, jo tungere vil vægten blive. For at vende muskler og sener til belastning starter vi med lave vægte og mange gentagelser. Når vi i løbet af året bliver stærkere, vil vi sætte vægten op og repetitionerne ned.
3. Imellem hvert sæt skal man holde pause i **1-2 min**. Pausen er vigtig, da det er der man bliver klar til at tage sættet igen, med samme intensitet.
4. Det kan være en fordel at træne dine muskelgrupper i forskellige rækkefølge. Så alle benøvelser ikke ligger i starten af dine træning, men skiftevis med overkropsøvelser.

Dette er de maskiner vi bruger i dagligdagen på SINE.

Vi anbefaler derfor, at det er disse du vælger at bruge.

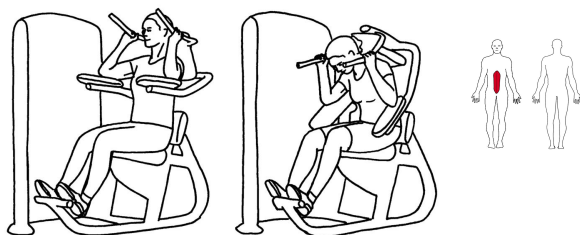
Har du ikke disse maskiner til rådighed, må du på jagt efter maskiner, der træner de samme muskelgrupper. Der er ofte et billede på maskinen, der viser hvilken muskelgruppe den primært træner.



1. Benpres

Placer benene på fodbrættet i hoftebreddes afstand. Hav ca. en 90 graders vinkel i knæene. Stram op i mave og lændregionen og pres opad til benene næsten er strakte. Vend tilbage til startpositionen og gentag.

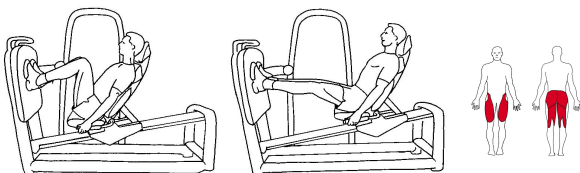
Vægt: **kg, Sæt: 3-4 , Reps: 10-15**



2. Precor: Abdominal Crunch

Grib håndtagene, idet du sørger for at have god ryg- og albuestøtte. Spænd coremuskulaturen og læn dig fremad og nedad. Vend langsomt tilbage til udgangspunktet og gentag.

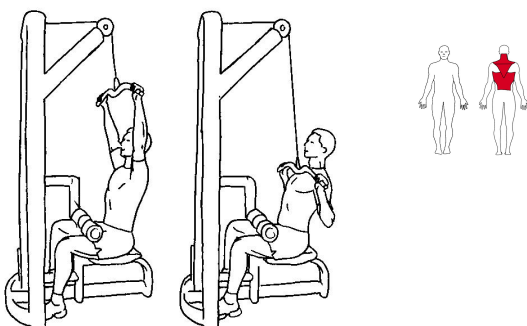
Vægt: **kg, Sæt: 3-4 , Reps: 10-15**



3. Skråsiddende benpres

Placer benene på fodstøtten med en skulderbreddes afstand. Bøj ca. 90 grader i knæene. Spænd op i mave- og lændregionen og pres op til benene er næsten strakte. Vend tilbage til udgangspositionen og gentag.

Vægt: **kg, Sæt: 3-4 , Reps: 10-15**



4. Træk til bryst

Tag et bredt greb, læn dig lidt bagud og kig skråt op. Skyd brytskassen frem og træk stangen ned til brystet. Vend roligt tilbage til udgangspositionen og gentag.

Vægt: **kg, Sæt: 3-4 , Reps: 10-15**

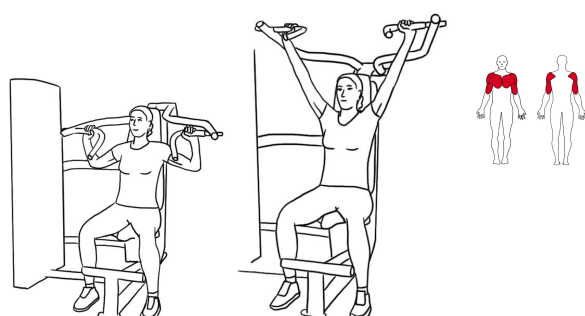




5. Cybex: Leg Extension 1

Sørg for at have god støtte i korsryggen. Pres anklerne mod ankelpuden og stræk benene maksimalt ud. Hold gerne slutstillingen et øjeblik og sænk roligt tilbage.

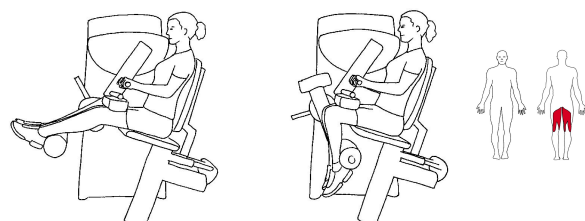
Vægt: **kg, Sæt: 3-4 , Reps: 10-15**



6. Matrix Versa Multi-Pres: Shoulder Pres

Sid med god støtte i ryggen og tag et bredt greb (horisontalt). Spænd godt op i mave- og lænderegionen og pres op fra ca. skulder niveau til armene er strakte. Sænk langsomt tilbage og gentag.

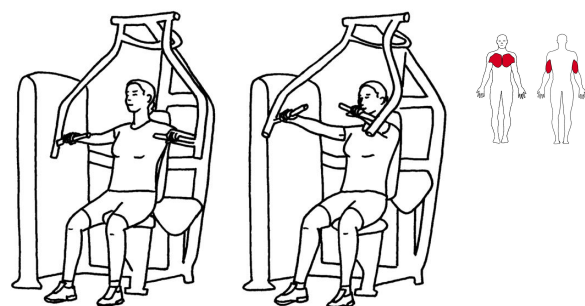
Vægt: **kg, Sæt: 3-4 , Reps: 10-15**



7. Gym 80 Seated Leg Curl

Juster rygpuden således at du har god støtte i ryggen og knæene, som er under lårpuden. Juster også ankelpuden således at den er bag anklerne. Pres anklerne imod puden, bøj maksimalt i knæene og vend forsigtigt tilbage til startstillingen.

Vægt: **kg, Sæt: 3-4 , Reps: 10-15**

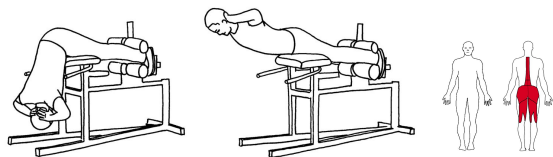


8. Precor: Converging Chest Press

Grib håndtagene, hold armene strakte og skuldrene afslappede. Saml skulderbladene og pres begge arme fremad til de er fuldt strakte. Albuerne bør være i samme højde som håndtagene. Vend kontrolleret tilbage til udgangspunktet.

Vægt: **kg, Sæt: 3-4 , Reps: 10-15**

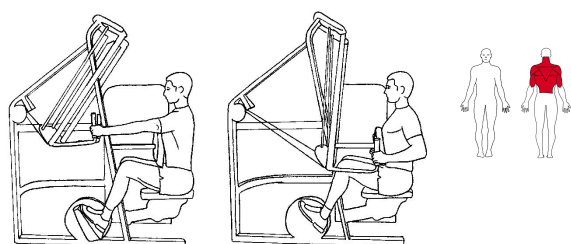




9. Ryghæv i GHD

Lig med hoften henover hoftepuden og anklerne fæstet til apparatet. Armene er samlet bag hovedet og overkroppen hænger ned. Stram op i mave og lænd, løft overkroppen opad i en rolig bevægelse. Under bevægelsen er overkroppen strakt. Sænk roligt og gentag.

Vægt: **kg, Sæt: 3-4 , Reps: 10-15**



10. Cybex: Row 3

Sid med ret ryg og pres brystet mod puden. Tag fat i de lodrette greb. Hold armene strakte og slip skuldrene godt fremover. Herfra trækkes armene bagover og ned langs siden, således at håndtagene føres mod maven. Hold hele tiden kontakten med brystpuden.

Vægt: **kg, Sæt: 3-4 , Reps: 10-15**

