



# SPORTSPLAN LANGRENN

Den sportslige planen er ment som et rammeverk for klubbens treningsfilosofi og en rød tråd for treningen fra de yngste til de eldste i klubben. Den sportslige planen skal være veiledende og styrende for hvordan trenere i de aktuelle gruppene legger opp treningen.

## Beisfjord I.L.



## Innholdsfortegnelse

<b>SKILEIK</b> .....	<b>3</b>
MÅLSETTING FOR GRUPPA;.....	3
KRAV FRA 11-12 ÅRS GRUPPA.....	3
FELLESTRENINGER.....	3
TRENEROPPFØLGING.....	3
<b>11-12 ÅR</b> .....	<b>4</b>
MÅLSETTING FOR GRUPPA;.....	4
KRAV FRA 13-14 ÅRS GRUPPA.....	4
FYSISK TRENING.....	4
TEKNISK TRENING.....	5
HOLDNINGER.....	5
TRENEROPPFØLGING.....	5
<b>13-14 ÅR</b> .....	<b>5</b>
MÅLSETTING FOR GRUPPA;.....	5
KRAV FRA 15-16 ÅRS GRUPPA.....	5
ANBEFALT TRENINGSMENGDE.....	6
FYSISK TRENING.....	6
TEKNISK TRENING.....	6
TEORI.....	8
TESTBATTERI.....	8
TRENEROPPFØLGING.....	8
<b>15-16 ÅR</b> .....	<b>9</b>
MÅLSETTING FOR GRUPPA;.....	9
KRAV FRA JUNIORGRUPPA.....	9
ANBEFALT TRENINGSMENGDE.....	9
FYSISK TRENING.....	10
TEKNISK TRENING.....	10
TEORI.....	12
TESTBATTERI.....	13
TRENEROPPFØLGING.....	13
<b>JUNIOR</b> .....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
MÅLSETTING FOR GRUPPA;.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
KRAV FRA SENIORGRUPPA.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
ANBEFALT TRENINGSMENGDE.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
FYSISK TRENING.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
TEKNISK TRENING.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
TEORI.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
TESTBATTERI.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
TRENEROPPFØLGING.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
<b>SENIOR</b> .....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
MÅLSETTING FOR GRUPPA;.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
ANBEFALT TRENINGSMENGDE.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>

FYSISK TRENING.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
TEKNISK TRENING .....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
TEORI .....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
TESTBATTERI .....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>
TRENEROPPFØLGING.....	<b>FEIL! BOKMERKE IKKE DEFINERT.</b>

## Skilek >11

### Målsetting for gruppa;

- ❖ Skape interesse for ski og å kunne leke på ski
- ❖ Kunne utvikle basisferdigheter og utfordre seg selv.
- ❖ Et variert og tilpasset opplegg for alle.

### Krav fra 11-12 års gruppa

- ❖ Ha glede av å være på ski
- ❖ Ha gode basisferdigheter og kontrollere egne ski
- ❖ Gode skiløpere, gode til å hoppe, svinge, stoppe og manøvrere skiene
- ❖ Ha glede av å trene sammen med andre

### Fellestreninger

- Variert aktivitet med innhold av elementer fra
  - Utholdenhet
  - Styrke
  - Balanse
  - Koordinasjon
  - Motorikk
  - Spenst
  - Hurtighet
- Lekpregede aktiviteter, gjerne med ski på beina
- Trene på ski hele vinteren
- Utfordringer i variert terreng, all trening trenger ikke foregå på flater
- Begge stilarter i langrenn er like viktig.
- Mye uten staver
- Mye aktivitet
- Elementer fra andre idretter i treningene.
- Organiserte treninger 2-3 ganger i uka, andre idretter april-september/oktober

### Treneroppfølging

- Gjennomføre treninger i forhold til overnevnte punkter i sportslig plan
- Skape idrettsglede og godt samhold i gruppa
- Skape stor aktivitet på trening
- Kommunisere treningstider og opplegg

- Forholde seg til foreldre
  - Holde tilbake på utstyrshysteri
  - Oppfordre til skismøring og smørekurs
  - Oppfordre til lek, allsidighet og aktivitet også utenom fellestreninger

## 11-12 år

### Målsetting for gruppa;

- ❖ Treningen skal være lekpreget, variert og tilpasset alle
- ❖ Utfordre og utvikle basisferdigheter og spesielt på ski
- ❖ Alle skal konkurrere på ski og ha glede av det
- ❖ Få med alle over til 13-14 års gruppa

### Krav fra 13-14 års gruppa

- ❖ Ha glede av å gå på ski trene for å bli bedre
- ❖ Ha glede av å trene sammen med andre
- ❖ Ha god balanse på ski og klare seg selv på ski
- ❖ Gode skiløpere, gode til å hoppe, svinge, stoppe og manøvrere skiene
- ❖ Kunne skille på de ulike teknikkene i langrenn

### Fysisk trening

- Mye variasjon er stikkordet for trening i denne gruppa
- Mye lek, konkurranser og stafetter
- Utvikle de hurtige fibrene gjennom mye spenst og hurtighetstrening
- Variere mellom høy og lav fart
- Økter som kombinerer flere elementer
  - Utholdenhet
  - Styrke
  - Balanse
  - Koordinasjon
  - Motorikk
  - Spenst
  - Hurtighet
- Langturer løp og skigang
  - "pratetempo"
  - 1-1,5 timer
  - gjerne med staver
  - alltid med andre elementer innlagt (hurtighet, spenst, styrke)
- Fjellturer og gåturer med staver
- Alle andre idretter er også meget god trening
- Tenk på spenst også som styrketrening på beina

## Teknisk trening

- Skileik som utfordrer balanse, motorikk, koordinasjon, hurtighet og skiegenskaper
- Lære de opp til å kjenne til de ulike teknikkene i langrenn
  - Lære de kjennetegnene og forskjellene på teknikkene
- La de gå mye uten staver
- Begge stilarter er like viktig

## Holdninger

- Møte punktlig og forberedt med riktig bekledning og utstyr.
- Gjøre så godt man kan
- Tåle fysiske påkjenninger som kan være ubehagelige

## Treneroppfølging

- Gjennomføre treninger i forhold til overnevnte punkter i sportslig plan
- Skape idretts glede og godt samhold i gruppa
- Skape stor aktivitet
- Kommunisere treningstider og opplegg
- Forholde seg til foreldre
  - Holde tilbake på utstyrshysteri
  - Oppfordre til skismøring og smørekurs
  - Oppfordre til lek, allsidighet og aktivitet også utenom fellestreninger

## 13-14 år

### Målsetting for gruppa;

- ❖ Treningen skal være leken og variert men med spesifikke langrennselementer implementert
- ❖ Utvikle basisferdigheter som er viktige for langrenn og bruke kjente treningsmetoder for langrenn
- ❖ Få alle med på kretsrenn
- ❖ Få alle med over til 15-16 års gruppa

### Krav fra 15-16 års gruppa

- ❖ Ha glede av å kunne utvikle egen kropp gjennom trening
- ❖ Ha god nok balanse og grunnposisjoner på ski til å kunne jobbe videre med mer spesifikk teknikk og ha utbytte av intervaller
- ❖ Ha gått minimum 10 rulleskiøkter og begynt å tilegne seg balanse på rulleski
- ❖ Være på et nivå på utholdenhet som tilsier at utøveren tåler å trene 2 timer på en økt, og holder intervaller med høy intensitet med en dragtid opp til 20 min.
- ❖ Kjenne til de mest vanlige øvelsene for generell basisstyrke og kunne gjøre øvelser med egen kroppsvekt med riktig utførelse.
- ❖ Kjenne til forskjellen på rolig og hard trening
- ❖ Være en lagspiller og ønske å gjøre resten av gruppa bedre

## Anbefalt treningsmengde

- ❖ Andel spesifikk langrennstrening 30%
- ❖ Andel generell trening 70%
- ❖ Variert aktivitet hver dag i uka

## Fysisk trening

Mye variasjon er stikkordet for trening i denne gruppa

### *Utholdenhet*

- Hovedsakelig lett og hard intensitet
- Mye lek, konkurranser og stafetter
- Hardøkter kjøres som konkurranse og lek
  - gjerne med flere elementer involvert
  - variert bevegelsesform men det er løp som skaper best utvikling på hjertepumpa
- Langturer løp og skigang
  - "pratetempo"
  - 1,5-2 timer
  - gjerne med staver
- Fjellturer og gåturer med staver
  - lange turer
- Sykkel, kajakk, orientering, fotball og mye annet er god utholdenhetstrening

### *Styrke*

- Styrketrening bør foregå som naturlig del av andre økter
- Kun trening med egen kroppsvekt og parøvelser
- Minimum en gang per uke
- Spesifikke skadeforebyggende øvelser

### *Spent og hurtighet*

- Bør legges inn som en viktig del av andre økter
- Skal alltid inkluderes på langturer
- tenk på spent også som styrketrening på beina

### *Bevegelighet*

- legge inn bevegelighetstrening på slutten av alle fellesøkter i barmarkssesongen

## Teknisk trening

Aktivitet skaper best framgang. Pass på at utøverne får utfolde seg og at det er aktivitet i det som gjøres, flest mulig minutter på ski skaper best framgang. La utøverne prøve og feile og tenk mest på å utfordre balanse og grunnposisjoner. Generelt er dagens langrennsløpere for dårlig på basisferdigheter og da spesielt balanse og koordinasjon. Denne gruppa er i gullalderen for å utvikle dette og det bør prioriteres sterkt i treningen.

- Utvikle balanse gjennom å stå på ei ski ned alle bakker på alle rolige økter
- Bevisste på formålet med elghufs og skigang gjennom barmarkssesongen

- Begge stilarter er like viktig

### *Teknikker klassisk*

- Diagonalgang
  - Tyngdeoverføring (uten staver)
  - Rytme
  - Armpendel
- Dobbelttak med fraspark
  - Tyngdeoverføring
  - Rytme
  - Armer opp og frem
- Staking
  - Skulderbrede armer
  - Få kroppen opp og fram
  - Svikt i knærne og kraft mot underlaget

### *Teknikker skøyting*

- Padling
  - Stabilt trykk på begge bein hele vegen, holde trykket nede
  - Like mye beinskyv på friside som hengside
  - Markere hengside med armene
- Dobbeldans
  - Tyngdeoverføring (mye uten staver)
  - Opp og fram med armer i skulderbredde
  - Ski i fartsretning
- Enkeldans
  - Utfordre balanse på hengside, stå lenge på en ski
  - Kaste stavene fram som drar med kroppen
  - Opp og fram med armer i skulderbredde

### *Rulleski*

- Oppfordre til egentrening på rulleski
- Lære seg å kontrollere rulleski
  - skape balanse
  - få vekk frykt
- Mye lek og aktivitet på rulleski
  - hinderløype
  - bandy og andre ballspill

### *Ski*

- Utvikle gjennom skileik, bruk gjerne hopp, orgeltramp, kulekjøring, slalåm etc
- Jobbe med basisteknikk
  - grunnposisjon
  - tyngdeoverføring
- Mye uten staver
- Gå mye på ski for å utvikle teknikk

## Teori

### *Treningsplanlegging*

- Felles treningsplan for hele gruppa for periode på eksempelvis måned

### *Holdninger*

- Møte punktlig og forberedt med riktig utstyr og bekledning
- Forholde seg til trenere og andre i gruppa på en positiv måte
  - lytte til treneren
  - kommunisere med trener om trening og egen situasjon på trening
  - hjelpe alle i gruppa med å få framgang
- Prioritere treninger
- Takle å vinne og tape på en god måte
- Vite hva som er sunn mat

### *Intensitetsstyring*

- Gi en forståelse for forskjell på rolig og hard trening og når de ulike blir brukt
  - holde igjen fart på langturer
  - presse løperne til å ta seg ut når det er hard trening

## Testbatteri

- Motbakke løp
- Rulleskiløp på høsten

## Treneroppfølging

- Forklare hvordan og hvorfor treningen gjennomføres
- Være opptatt av å skape et godt miljø og utviklingsorientert klima
- Bevisstgjøre målet med hver økt
- Lage treningsplaner i diskusjon med resten av trenerteamet
  - Årsplan
  - Månedspaner med treningsprogram
- Bevisstgjøre foreldre om
  - Det er ikke farlig å være sliten etter trening
  - Hvordan opptrer vi i forhold til sykdom
  - Treneren har erfaring, bør kontaktes dersom det oppstår noe på eller utenfor trening
  - Hva er riktig og viktig utstyr
  - Bidrag fra foreldregruppa



## 15-16 år

### Målsetting for gruppa;

- ❖ Treningen skal være spesifikk for å prestere i langrenn, men ha med elementer av variasjon og lek
- ❖ Både teoretisk og fysisk klargjøre utøvere for å kunne utnytte seg av treningen som junior
- ❖ Alle skal konkurrere i kretskonkurranser og for de som ønsker skal formen spisses mot Hovedlandsrennet
- ❖ 50% av løperne topp 50 (gutter) og topp 30 (jenter) i Hovedlandsrennet
- ❖ Rekruttere alle inn til Skilinja

### Krav fra juniorgruppa

- ❖ Kjenne sin egen kropp og ut i fra dette være med å planlegge egen trening
- ❖ Ha god nok balanse og grunnposisjoner på ski og rulleski til å kunne jobbe videre med mer spesifikk teknikk og ha utbytte av intervaller i disse bevegelsesformene.
- ❖ Være på et nivå på utholdenhet som tilsier at utøveren tåler å trene 20 timer på en uke, og holder intervaller med høy intensitet med en dragtid opp til 30 min.
- ❖ Kjenne til de mest vanlige øvelsene for generell basisstyrke og kunne gjøre øvelser med egen kroppsvekt med riktig utførelse.
- ❖ Være trygg på intensitetsstyring og gjennomføre trening i de tre sonene.
- ❖ Være en lagspiller og ønske å gjøre resten av gruppa bedre.
- ❖ Testløpstider gutter;
  - 3000 m under 12 min
  - BB-testen under 39 min
- ❖ Testløpstider jenter;
  - 3000 m under 13 min
  - BB-testen under 21 min

### Anbefalt treningsmengde

- 300-400 timer i året
- Andel spesifikk langrennstrening 50%
- Andel generell trening 50%
- Treningsøkter per uke 6

### Intensitetsfordeling

- Rolig trening 65%
- Moderat trening 25%
- Hard trening 10%

## Fysisk trening

### *Utholdenhet*

- Hovedsakelig lett og hard intensitet
- Mye lek, konkurranser og stafetter
- Intervaller
  - kort dragtid
  - variert terreng
  - variert bevegelsesform men det er løp som skaper best utvikling på hjertepumpa
- Langturer løp og skigang
  - "pratetempo"
  - 1,5-2 timer
- Fjellturer og gåturer med staver
  - lange turer

### *Styrke*

- Generell styrke
  - øke kjernemuskulatur
  - trening med egen kroppsvekt
  - par-øvelser
- Noe langrennsesifikke øvelser
  - øvelser som fremmer tekniske bevegelser
  - utøveren skal kjenne til slike øvelser slik at de kan gjennomføres på egenhånd

### *Spent og hurtighet*

- 3 viktige krav som bør læres
  - god oppvarming
  - maks innsats
  - aktive pauser
- Egne økter med 3-4 ulike spentøvelser og hurtighetsdrag i variert terreng
- Legge inn litt spent og hurtighet på de fleste langturer, hurtighet både på løp og ski/rulleski
- Tenk på spent også som styrketrening på beina

### *Bevegelighet*

- Ankelledd i 45 grader
- Tilstrekkelig bevegelighet i hofteldd og rygg

## Teknisk trening

Aktivitet skaper best framgang. Pass på at utøverne får utfolde seg og at det er aktivitet i det som gjøres, flest mulig minutter på ski skaper best framgang. La utøverne prøve og feile og tenk mest på å utfordre balanse og grunnposisjoner. Generelt er dagens langrennsløpere for dårlig på basisferdigheter og da spesielt balanse og koordinasjon. Denne gruppa er i gullalderen for å utvikle dette og det bør prioriteres sterkt i treningen.

- Utvikle balanse gjennom å stå på ei ski ned alle bakker på alle rolige økter

- Bør begynne med individuelle arbeidsoppgaver
- Begge stilarter er like viktige

### *Teknisk-taktisk*

- Jobbe med overganger mellom teknikkene
- Ulik giring i ulikt terreng

### *Teknikker klassisk*

- Diagonalgang
  - Tyngdeoverføring (uten staver)
  - Rytme
  - Armpendel og avslappa tilbakeføring av arm
- Dobbeltak med fraspark
  - Tyngdeoverføring (uten staver)
  - Rytme
  - Armer opp og frem
- Staking
  - Skulderbrede armer
  - Få kroppen opp og fram
  - Svikt i knærne og bruke tyngdekraften til hjelp ned i stavtaket

### *Teknikker skøyting*

- Padling
  - Stabilt trykk på begge bein hele vegen, holde trykket nede
  - Like mye beinskyv på friside som hengside
  - Giring med armene
  - Tåballtrykk og grunnposisjon
- Dobbeldans
  - Tyngdeoverføring (uten staver)
  - Opp og fram med armer i skulderbredde
  - Ski i fartsretning
  - Tåballtrykk og grunnposisjon
  -
- Enkeldans
  - Utfordre balanse på hengside, stå lenge på en ski
  - Kaste stavene fram som drar med kroppen
  - Opp og fram med armer i skulderbredde
  - Tåballtrykk og grunnposisjon

### *Rulleski*

- Utvikling på rulleski gjennom balansetrening og jobb med grunnposisjoner
  - mye uten staver
  - hinderløyper
  - stafetter
  - begge stilarter
  - mye trening i variert terreng (rulleskiløypa er perfekt)
  - ikke gjøre ting for avansert
- Gjøre seg kjent med det å gå hardøker på rulleski

## **Ski**

- Jobbe med basisteknikk
  - grunnposisjon
  - tyngdeoverføring
- Mye uten staver
- Gå mye på ski for å utvikle teknikk

## **Teori**

### **Treningsplanlegging**

- Introdusering til treningsplanlegging
  - lære de hva det er og la de prøve seg på det
- Bør læres opp til å forstå viktigheten av:
  - Variasjon i treningsarbeidet i forhold til intensitet, lengde på økter og bevegelsesform
  - restitusjon i treningsplanlegging
  - hyppighet av treningsøkter i løpet av en uke
  - mengde i forhold til kapasitet

### **Treningsdagbok**

- Introdusering til treningsdagbok
  - lære de hva det er og la de prøve seg på det
  - vi benytter Olympiatoppens treningsdagbok på nett

### **Holdninger**

- Møte punktlig og forberedt med riktig bekledning og utstyr
- Forholde seg til trenere og andre i gruppa på en positiv måte
  - lytte til treneren
  - kommunisere med trener om trening og egen situasjon på trening
  - hjelpe alle i gruppa med å få framgang
- Prioritere treninger

### **Intensitetsstyring**

- Skille mellom lett, middels og hard intensitet
- Opplæring i intensitetssoner (lav-middels-høy)
  - stort sett bruke lett og høy intensitet på denne aldersgruppa
  - forklare forskjellen og hvorfor det er viktig, bør forklares på hver eneste økt
  - hjelpe til med enkle huskereglene for de tre intensitetssonene
- Hjelp til med å styre dette på fellestreninger
- Bruke hjertefrekvens som en del av treninga
- Styre fart på langturer
- Presse løperne til å ta seg ut på hardøkter

### **Restitusjon**

- Like viktig som treningen selv
- Oppfordre til:

- hviledager
- skiftetøy etter trening og renn
- drikkebelte på alle økter og litt mat på lengre økter
- nedgåing
- hvile mellom økter på samling
- Kjenne til og benytte seg av et godt kosthold

## Testbatteri

- Motbakke løp
- Rulleski skøyting
- Styrketest
  - push-ups
  - sit-ups
  - spenst, (stille lengde)
  - dips

## Treneroppfølging

- Forklare hvordan og hvorfor treningen gjennomføres
- Starte prosessen med å skape eierskap til egen trening
- Lage treningsplaner i diskusjon med resten av trenerteamet
  - Årsplan
  - Månedspaner med treningsprogram
  - Individualiserte treningsprogram for de som ønsker
- Skape spilleregler for gruppa
- Bevisstgjøre foreldre
- Hjelp til med individuell treningsplanlegging for de som ønsker det