

# **SK8 SKOOOOL**

## **Elite Sports Academy**

### **Off-skate program**

Dette program er et eksempel på generelle øvelser som er brugt af sportsudøvere for at øge specifik muskel udholdenhed, styrke og koordinationstræning rettet mod speedskating.

Vi foreslår at begyndere vælger 5 af øvelserne pr. træning. Vi foreslår at bedre trænede sportsudøvere øger træningsvolumen til 8-10 øvelser.

De vigtigste faktorer når man laver disse øvelser er at bevare en god teknik. Din krop skal være kontrolleret, let og stabil. Dine knæ skal være stabile og ikke vakle. Generelt i de fleste øvelser skal din bagdel være så lav som muligt, knæene over dine tær, hovedet oppe og se fremad.



I begyndelsen kan du bruge armene for at holde balance og forbedre din teknik. Derefter kan du udvikle dine færdigheder, forsøg at være lige så kontrolleret med armene på ryggen (skøjteposition), på nær ved "skate simulerings" øvelser hvor du altid skal bruge dine arme. For at gøre øvelserne sværer, kan du bruge en vægt vest (men først når du mestrer og har trænet øvelserne med den rigtige teknik og har opbygget nok styrke).

Øvelserne er grupperede i 4 kategorier;

- Muskel udholdenheds øvelser (Langsomme bevægelser)
- Stabiliserings øvelser (Langsomme bevægelser)
- Plyometriske øvelser (Hurtige, hoppende øvelser)
- Hurtige ben - øvelser (Hurtige eksplasive bevægelser)

Hver øvelse giver selvfølgelig mere end 1 effekt og nogle øvelser kan bruges for andre effekter, nogle gang blot ved at ændre fokusset på øvelsens metode.

Rådfør dig venligst hos din læge eller træner før du begynder på nye trænings systemer. Lav altid en god opvarmning og udstrækning før du udfører eksplasive øvelser.



**SK8 SKOOOOL**  
**Elite Sports Academy**  
**Off-skate program**

**Muskel udholdenheds øvelser**

		<u>Anbefalet mængde</u>	
		Begyndere	Trænede
1.	<b>Low walk</b>	<b>2 x 30m</b>	<b>3 x 40m</b>
2.	<b>Et bens squats</b>	<b>3 x 15</b>	<b>4 x 25</b>
3.	<b>Vægsidning</b>	<b>45 secs</b>	<b>90 secs</b>
4.	<b>Krydsover simuleringer</b>	<b>2 x 15</b>	<b>3 x 25</b>
5.	<b>Krydsover power skub</b>	<b>2 x 15</b>	<b>3 x 25</b>
6.	<b>Slideboard</b>	<b>2 x 75</b>	<b>3 x 300</b>
7.	<b>Knæ løftninger</b>	<b>2 x 20</b>	<b>3 x 30</b>
8.	<b>Skate simulerings hop</b>	<b>2 x 20</b>	<b>3 x 40</b>
9.	<b>Kanin hop</b>	<b>2 x 20</b>	<b>3 x 25</b>
10.	<b>Strakt benløft</b>	<b>2 x 10</b>	<b>3 x 20</b>

**Stabiliserings øvelser**

		<u>Anbefalet mængde</u>	
		Begyndere	Trænede
11.	<b>BOSU eller bold squats</b>	<b>2 x 15</b>	<b>3 x 25</b>
12.	<b>Vægtoverførelsес øvelser</b>	<b>2 x 20</b>	<b>3 x 30</b>
13.	<b>Stabilitets squat</b>	<b>2 x 10</b>	<b>3 x 25</b>

**Plyometriske øvelser**

		<u>Anbefalet mængde</u>	
		Begyndere	Trænede
14.	<b>Skate simuleringer + Hop</b>	<b>2 x 15</b>	<b>3 x 30</b>
15.	<b>Sprællemand i skate position</b>	<b>2 x 20</b>	<b>3 x 30</b>
16.	<b>Frø hop</b>	<b>2 x 15</b>	<b>3 x 25</b>
17.	<b>Lunge hop</b>	<b>2 x 20</b>	<b>3 x 50</b>
18.	<b>Side hop</b>	<b>2 x 15</b>	<b>3 x 20</b>

**Hurtige ben - øvelser**

		<u>Anbefalet mængde</u>	
		Begyndere	Trænede
19.	<b>Squat vibrationer</b>	<b>2 x 15</b>	<b>5 x 15</b>
20.	<b>Et bens hop</b>	<b>2 x 15</b>	<b>2 x 20</b>
21.	<b>Eksplosiv slideboard</b>	<b>3 x 10</b>	<b>5 x 12</b>

Begyndere      Trænede

**2 x 30m**      **3 x 40m**

## 1. Low Walk



- Bagdelen så lav som muligt konstant
- Bliv nede mellem hvert step
- Kig fremad
- Hold knæene stabile
- 'begyndere' brug armene
- 'trænede' hold armene på ryggen



Begyndere Trænede

**3 x 15** **4 x 25**

## 2. Et bens squats



- Bagdelen så lav som muligt hele tiden
- Stræk ikke benet helt
- Kig fremad
- Hold knæene stabile

Begyndere      Trænede

**45 secs**      **90 secs**

### 3. Vægsidning



- Hold positionen
  - Lårene vandret
  - Hold ryggen lidt væk fra vægen
  - Paralelle fødder
- 
- For variation, prøv et bens



Begyndere      Trænede

#### 4. Krydsover simuleringer

**2 x 15**      **3 x 25**



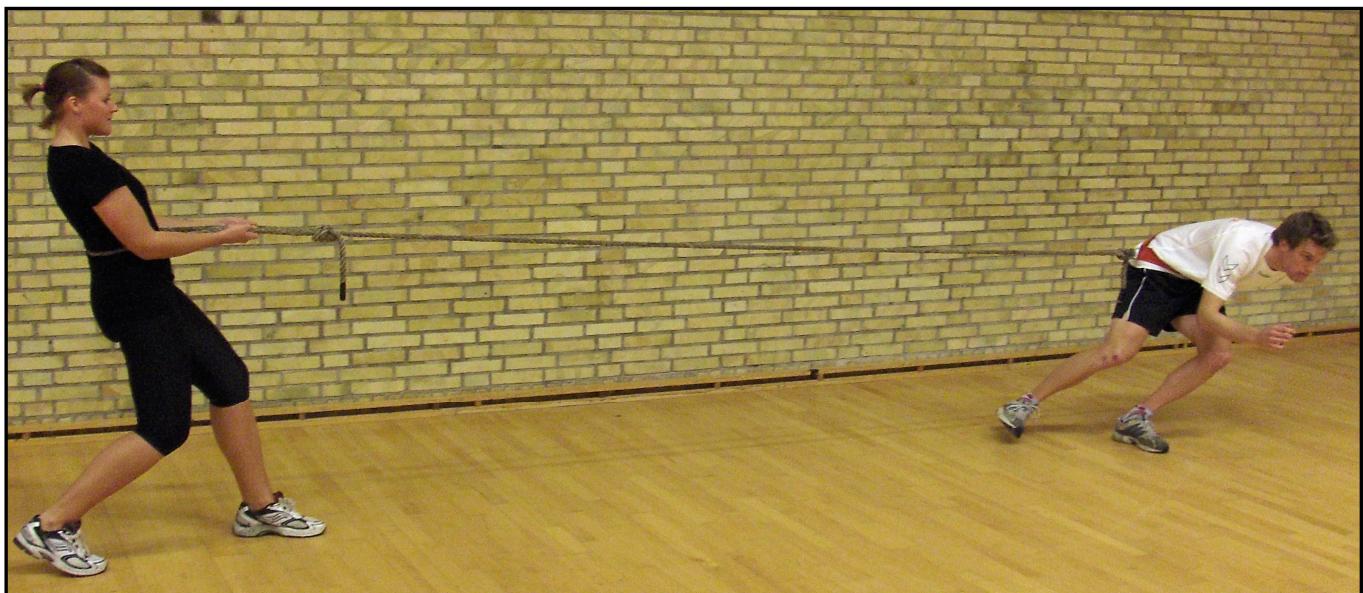
- Simuler 'skubbet under' med venstre fod
- Hold bagdelen nede hele tiden
- Twist ikke overkroppen
- Sink venstre hofte
- Tag foden tilbage, stræk benet frem og lad hælen røre gulvet let
  
- Gentag for det andet ben



Begyndere      Trænede

**2 x 15      3 x 25**

## 5. Krydsover power skub



- Træk din partner ved brug af krydsover teknik
- Hold bagdelen nede hele tiden
- Twist ikke overkroppen

- Partneren kan give mere og mere modstand, til det bliver en power øvelse.
- Gentag i modsat retning



## 6. Slideboard

Begyndere      Trænede

**2 x 75**      **3 x 300**



- Start i god basisposition
- Lav et langt powerfuldt skub
- Glid i en lav stabil position over boardet
- Lav en 'cirkel med den 'frie' fod



Begyndere      Trænede

**2 x 20**      **3 x 30**

## 7. Knæløftninger

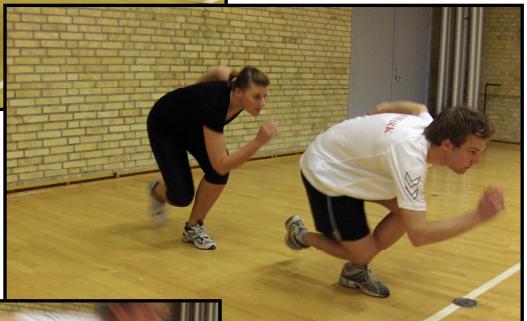


- Hold knæene så højt som muligt i 5 sekunder
- Skift ben med et lille hop
- Ha' aldrig 2 føder på jorden
- Hold oppe igen i 5 sekunder
- Gentag

Begyndere      Trænede

**2 x 20**      **3 x 40**

## 8. Skate simuleringshop



- Start i basisposition
- Hop sidelæns
- Land på den anden fod
- Bliv lavt og balanceret
- Lav en cirkel med den 'frie' fod
- Sving armene for koordinationstræning
- Kig fremad
- Hold bagdelen nede
- Find rytmen i dine hop

**SK8 SKOOOOL**  
**Elite Sports Academy**  
**Off-skate program**

Begyndere      Trænede

**9. Kanin hop**

**2 x 20**

**3 x 25**



- Meget små/lave squat hop
- begræns mængden af modstand på dine knæ
- Paralelle føder og knæ



Begyndere      Trænede

## 10. Straight Leg Raises

**2 x 10**      **3 x 20**



- Hæng mens du aktivt spænder i arme, bryst og mave
- Krum maven mens du fokuserer på at holde din core spændt i de dybe muskler og ind mod rygsøjlen
- Fokusér på at skubbe hælene ud og tærne op mod næsen
- Hold benene strakte
- Løft så højt som muligt



Begyndere      Trænede

**2 x 15**      **3 x 25**

## 11. BOSU eller bold Squats



- Vær EKSTREM forsiktig med at komme op på bolden
- Hav en partner til at støtte dig hvis det er nødvendigt
- Stå i afslappet position på bolden eller BOSU bolden
- Stræk ikke knæene helt ud



- Lav en normal squat øvelse
- Kig fremad
- Hold bagdelen lav
- Paralelle fødder og knæ
- Hold din krop og bolden stabil
- Brug håndvægt eller vægtvest for ekstra modstand

Begyndere      Trænede

**2 x 20**      **3 x 30**

## 12. Vægtoverførsels øvelse



- Denne øvelse kan laves på gulvet eller på ”ustabile træningsredskaber”, men for den bedste effekt gør det på 2 BOSU bolde.
- Den vigtige del i denne øvelse er basispositionen og måden du overfører din vægt fra den ene side til den anden



- LANGSOMT!
- Hold positionen og forsøg at læne til ydersiden i 1-2-3 sek., læn derefter langsomt og kontrolleret over på det andet ben
- Stabile knæ
- Kig fremad
- Bliv nede
- Paralelle føder og knæ

Begyndere      Trænede

**2 x 15**      **3 x 30**

### 13. Stabilitets squat



- Placér foden på midten af BOSU bolden
- Find dit balancepunkt
- Kig lige frem
- Begynd bevægelsen med let bøjet knæ
- Pres knæet frem over dine tær
- Pres numsen ned mod din hæl



- Lad bevægelse være langsom på vej ned, og lidt hurtigere op
- Vær opmærksom på at dit knæ peger en anelse mere ud end ind (over din anden eller tredje tå)

**SK8 SKOOOOL**  
**Elite Sports Academy**  
**Off-skate program**

## 14. Skate simulering + Hop

Begyndere      Trænede

**2 x 15**      **3 x 30**

- Start i basisposition
- Lav den samme bevægelse som i skate simulering, øvelse nr. 8, men når du kommer over til hver side, så lav et hop på et ben



- Land i basisposition på et ben igen
- Hop tilbage til den anden side igen
- Hold basisposition
- Sving armene for koordinationstræning



- Kig fremad
- Hold bagdelen nede
- Find rytmen i dine hop
- Bevægelses mønster:  
Hop til venstre, hop op, hop til højre, hop op - gentag

**SK8 SKOOOOL**  
**Elite Sports Academy**  
**Off-skate program**

Begyndere      Trænede

**15. Sprællemand i skate position**

**2 x 20**

**3 x 30**



- Start i basis skate position
- Lav et lille hop og spred benene
- Hold dine knæ bøjede



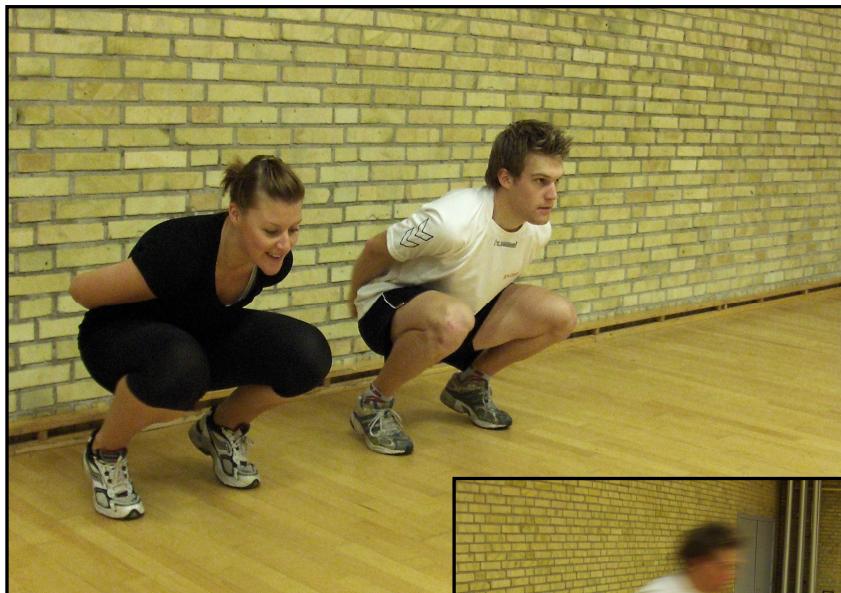
- Kig fremad
- Bagdelen lav
- Paralelle føder
- Lette kontrollerede bevægelser med armene
- Stabil overkrop

**SK8 SKOOOOL**  
**Elite Sports Academy**  
**Off-skate program**

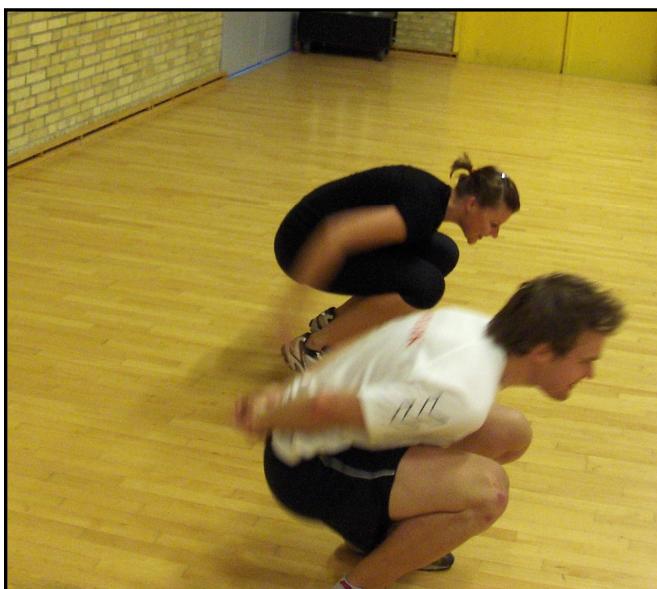
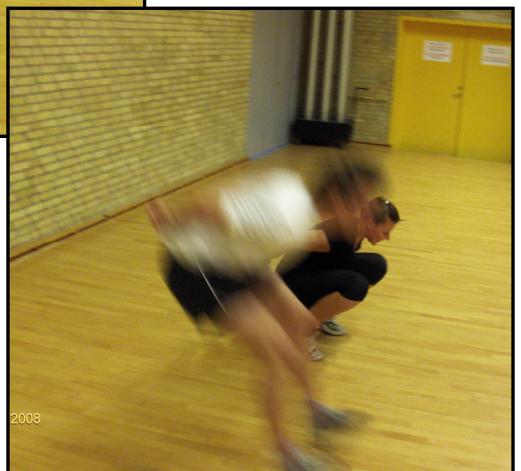
Begyndere      Trænede

**2 x 15**      **3 x 25**

**16. Frø hop**



- Høje, lange og powerfulde hop
- Begræns mængden af kraft på dine knæ ved at lave en kontrolleret landing
- Paralelle føder og knæ
- Kig fremad, bagdelen nede
- Lav ikke denne øvelse for ofte da det kan overbelaste knæene



**SK8 SKOOOOL**  
**Elite Sports Academy**  
**Off-skate program**

Begyndere      Trænede

**2 x 20**      **3 x 50**

**17. Lunge hop**



- Bagdelen så lav som muligt
- Hop op og skift ben i luften
- Kig fremad
- Hold knæene stabile, over tåen
- 'Begyndere' brug armene



- Kan også udføres på BOSU bolde



Begyndere      Trænede

**2 x 15**      **3 x 20**

## 18. Side hop



- Hop sidelæns over bænken
- Brug armene
- Vær så kort tid på gulvet som muligt
- Spring (gå kun lidt ned i knæene som på billedet)
- Kig fremad

Begyndere      Trænede

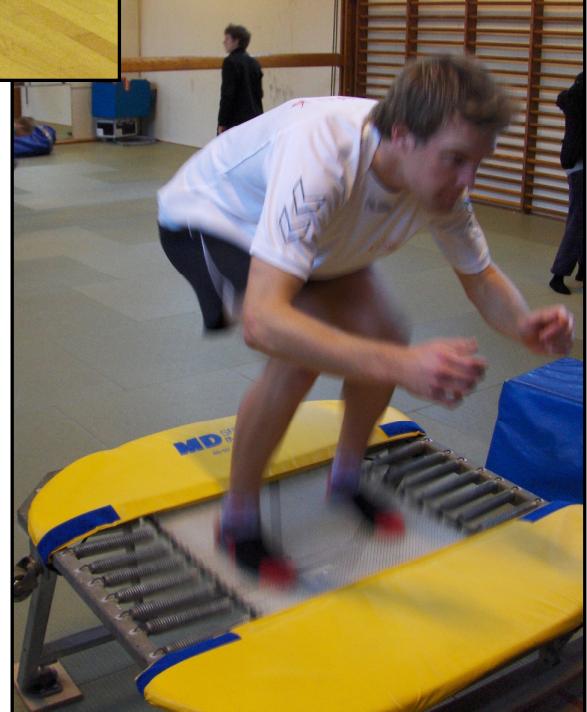
## 19. Squat vibrationer

**2 x 15**

**5 x 15**



- Stå i squat position
- Lav super-hurtige vibrationer med dine ben, op og ned
- Overkrop og hovede må ikke bevæge sig
- Kun benene skal bevæge sig
- Som små squat hop hvor du kun bevæger benene



- Kan også laves på gulvet eller på en trampolin (billedet til højre)
- Dette er godt for at udvikle fart i musklerne, f.eks. til starter og sprint

Begyndere      Trænede

**2 x 15**      **2 x 20**

**20. Et bens hop**



- Start på en fod
- Hop på det samme ben hele tiden
- Den anden fod må ikke røre gulvet
- Brug armene for power og balance
- Vær så kort tid på gulvet som muligt



Begyndere      Trænede

**3 x 10**

**5 x 12**

## 21. Eksplosiv slideboard



- Denne øvelse er kun for eksperter som har perfekt teknik på slideboardet
- Start i god basisposition
- Lav en sprint på slideboardet
- 10 hurtige eksplorative gentagelser



- Glid i en lav stabil position over boardet, men hurtigt
- Lav en 'cirkel' med den 'frie' fod
- Hold teknikken
- Hold kropspositionen stabil, selv i sprinter
- Sving armene powerfult

