6 Ukers egentrenings periode VG 3

Av: Aleksander Solhaug



Innhold

* Vurdering av egne forutsetninger S 3
* Mine målsetninger S 4
* Periodeplan S 5
* Økt plan S 6
* Hjemme økt S 13
* Fysisk aktivitet, Helse og Livsstil S 14

Egne forutsetninger

**Treningsbakgrunn**: Jeg har gått på langrenn og fotball aktivt i klubbmiljø siden jeg gikk i første klasse og har fortsatt med dette helt til nå. Går ikke like aktivt på ski med konkurranser, men har forholdsvis lik treningsmengde som før. Har derfor fått bygd opp en god basiskapasitet innenfor både styrke og kondisjon. Har deltatt på konkurranser innenfor langrenn fra ung alder og har blant annet gått birken og norgescuprenn. Når det kommer til fotball har jeg vært med i seriekamper og turneringer og begynte å hospitere opp til A-laget på kløfta da jeg var 16 år.

**Treningsmengden min**: Ligger på rundt 2 fotballtreninger, 2 styrkeøkter og 3 kondisjonsøkter i uka (Kondisjonsøktene er nesten alltid skirelatert på vinteren). Avhenger ganske mye på hvordan det er med fotballtreninger og når de blir lagt opp til. Hvis jeg har fotballtreninger på tirsdag og torsdag så ligger jeg på 7 økter i uka, men hvis det f.eks. ikke er fotballtreninger på tirsdager så er det normalt 6 økter i uka. Avhenger også av årstidene. På vinteren er det mindre fotball enn vanlig og mer skirelatert trening, mens på vår og høst er det ofte mer fotballrelatert med treninger og også kamper i tillegg.

**Treningsmotivasjon:** Treningsmotivasjonen min er ganske høy og pleier å gjennomføre de øktene som jeg har planlagt. Kan være at jeg er litt lite motivert til tider, men det er sjeldent at det hindrer meg i å gjennomføre økta.

Målsetning

**Generell målsetning:**

Min generelle målsetning er å bli sterkere i muskler som er viktig for å stake, og spesielt å forbedre den utholdende styrken i disse musklene.

Jeg har tenkt til å gå noen lengre skirenn til vinteren f.eks. Stenfjellrunden og Birken. Under begge disse rennene så er det viktig å ha god styrke i musklene som brukes i staking. Dette er fordi staking er en stor del av disse rennene. Den utholdende styrken er mye viktigere enn den eksplosive fordi det er en bevegelse som skal gjentas over lang tid og det er ingen spurter hvor den eksplosive er viktig.

**Spesifikk målsetning:**

Min spesifikke målsetning er å øke antall pull-ups jeg tar fra 16 (første test) til 18 eller 19 (20 hadde vært veldig kult, men tror ikke dette er realistisk på den tiden jeg har 19 er kanskje også litt ambisiøst, men tror det skal være oppnåelig.)

Når det kommer til beinhev så er målsettingen min å gå fra 22 repetisjoner (første test) til 25-27 repetisjoner

Periodeplan

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Mandag | Tirsdag | Onsdag | Torsdag | Fredag | Lørdag | Søndag |
| Uke 1 | Rolig jogg | Fotballtrening |  | Fotballtrening og øktplan skole | Styrketrening skole | Langtur langrenn |  |
| Uke 2 | Intervaller langrenn | Styrketrening skole og fotballtrening | Intervaller langrenn | Fotballtrening og øktplan skole | Styrkerening skole | Langtur langrenn |  |
| Uke 3 | Intervaller langrenn | Styrketrening skole og fotballtrening | Intervaller langrenn | Fotballtrening og øktplan skole | Styrketrening skole | Langtur langrenn |  |
| Uke 4 | Intervaller langrenn | Styrke og fotballtrening | Intervaller langrenn | Fotballtrening og øktplan skole | Styrketrening skole | Langtur langrenn |  |
| Uke 5 | Intervaller langrenn | Styrketrening skole og fotballtrening | Intervaller langrenn | Fotballtrening og øktplan skole | Styrketrening skole | Langtur langrenn |  |
| Uke 6 | Intervaller langrenn | Styrketrening skol og fotballtrening | Intervaller langrenn | Fotballtrening og øktplan skole | Styrketrening skole | Langtur langrenn |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |

Skal ha noen fotballkamper i en vinterserie etter hvert, men det er ikke fastslått datoene på kampene enda så får ikke skrevet det ned. Skal også gå et lengre skirenn i slutten av Januar/Starten av Februar. Intervalløktene er selvfølgelig ikke like for hver gang, og varierer i lengde, stilart og intensitetssone.

**Øktplan:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Aktivitet Tid** | | **Beskrivelse** | **Hensikt** |
| Generell oppvarming (rolig jogg med innlagte øvelser) | 7-10 min til sammen med den generelle og spesifikke oppvarmingsdelen | **Sparke bak:** Du skal «sparke» deg selv i rompa mens du løper fremover. Føttene dine skal treffe rumpen din.  **Høye kne løft:**  Du skal få knærne dine opp til en 90 graders vinkel. Dette skal, du gjøre med annenhver bein mens du løper fremover  **skulder-rotasjon fremover**: Du skal «lage sirkler» (rotere 360 grader) med albuene dine. Albuen skal starte tett inntil kroppen og dermed ganske spist ut mens du roterer armene dine fremover.  **Skulder-rotasjon bakover**: Blir mer eller mindre samme som i øvelsen ovenfor, men nå skal du rotere armene dine bakover istedenfor fremover.  **Sidelengs hopp**: Kroppen din skal peke rett ut til siden fra den retningen kroppen beveger seg. Føttene dine skal treffe hverandre, mens du hopper sidelengs fremover, samtidig som armene dine krysser hverandre. | Den generelle oppvarmingsdelen er for å få aktivisert de store muskelgruppeneog derfor bruker jeg løp med mange ulike innlagte øvelser.  Oppvarmingen gjør slik at musklene og scenene blir smidigere og kroppen kan utføre større bevegelses-utslag slik at risikoen for skader reduseres.  Kroppstemperaturen øker og oksygen og næringsstoffer blir transportert raskere ut til musklene. Når det transporteres raskere oksygen til musklene så blir det mindre melkesyre (derfor det er viktig å varme godt opp før f.eks. skirenn) Muskelarbeidet blir mer koordinert og samstemt. Det skjerper sansene våre slik at vi kan bevege oss hurtigere.  Treningslysten blir også bedre under oppvarmingen, kroppen produserer smertestillende stoffer etter ca. 20 minutter med oppvarming. |
| Spesifikk oppvarming | 7-10 min til sammen med den generelle oppvarmingsdelen | **Uttøying av triceps**: Du skal prøve å ta tak i skulderbladet ditt på samme side, mens hodet presser albuen bakover. Den andre armen skal holde albuen på plass. Hold i 15 sek på hver arm.  **Uttøying av skuldre**: Armen skal strekkes rett ut hvis det er høyre arm så skal den strekkes rett ut mot venstre. den andre armen skal ha nitti grader i albuen og presse den andre albuen inn mot kroppen. Hold i 15 sek på begge armer.  **arm-strekk bakover:** armene skal strekkes rett ut bak deg, samtidig som du folder hendene inni hverandre. Du skal holde kroppen rett og rolig mens du strekker armene ut så langt du klarer bak deg. Hold i 15 sek.  **Arm-strekk fremover**: du skal gjøre det samme som i den forrige øvelsen, men nå skal du strekke ut armene og folde hendene foran deg istedenfor bak deg. Hold i 15 sek på hver arm.  **Skyte rygg**: stå på alle fire med knærne og armene i bakken. Når du puster inn så skal du samtidig "skyte ut" ryggen din presse den oppover. Når du deretter puster inn så skal du svaie ryggen. Slik fortsetter du i 30 sek. | Den spesifikke oppvarmingsdelen er for å forberede ledd og muskler på aktiviteten som følger. Derfor valgte jeg rygg, mage, skuldre og triceps siden dette er hovedgruppene av muskler jeg skal bruke under treningen min. |
| Styrkesirkel |  | Øvelsene som står beskrevet nedenfor skal gjøres i den rekkefølgen som de er plassert i, og en gjennomgang er da en runde. Jeg skal prøve å få til 3 hele runder med alle øvelsene. Jeg skal ha 50 sekunders arbeidstid og 10 sekunders hvile mellom hver øvelse. Etter en gjennomført runde skal jeg ha 2-3min pause før jeg starter på en ny. | Jeg valgte og ta styrkesirkel siden da får jeg trent de musklene jeg ønsker å trene og det blir en jevn belastning på musklene da jeg ikke tar øvelser som trener de samme musklene etter hverandre.  Får bedre utholdenhet i musklene (Bra for stakingen) da det er korte pauser og lengre arbeidstid. Hjelper også generelt på utholdenheten da det er intensive intervaller med arbeid.  Musklene jeg i hovedsak er ute etter å trene er da: triceps, rectus abdominis, latisimus dorsi, deltoids, pectoralis major, buken, obliques og hoftebøyerene. |
| Planke |  | Utgangsposisjonen er at bare albuen, fremre delen av armen, håndflaten og tærne er det eneste som skal være i kontakt med bakken under øvelsen. Albuene skal plasseres rett under skuldrene dine og det skal være en 90 graders vinkel i albueleddet. Viktig å fiksere hele kroppen for å holde en plankeform (skal være helt rett) spesielt rumpe og mage.  Leg til vekter hvis nødvendig, skal ligge ca midt oppå ryggen | Trener hovedsakelig kjerne muskulaturen mage/rygg, dette er da erector spinae (muskel i ryggen), rectus abdominis (mage) og transvere abdominis (Bukens tverrmuskel, fungerer stabiliserende for kjernen) og den utholdende magestyrken min. Dette er viktig under stakingen. |
| Pull ups |  | Utgangsposisjonen er at du henger med strake armer med et overhåndsgrep rundt stangen eller bommen, altså at hendene er vendt fra deg. Fordel med en stang som høyere enn deg når du strekker ut armene slik at du alltid er over bakken. Du skal deretter løfte kroppen din slik at haken kommer over stanga og slippe deg ned igjen til utgangsposisjonen. Viktig å slippe seg ned til armene er helt strake.  Legg til vektplate hvis nødvendig fest dem til en snor som du har rundt livet | Trener latissimus dorsi som er den viktigste ryggmuskelen i staking, Deltoids altså skulder-muskulaturen, som er viktig for stakingen og pectoralis major (brystmuskelene) som også er veldig viktig for stakingen. Grunnen til at jeg skal ha et bredt arm-grep er at jeg får aktivisert latissimus dorsi mye mer. |
| Mage-crunch |  | Du skal ligge på ryggen med hendene strakt langs kroppen foran deg. Beina skal være i lufta med en 90 graders vinkel i knærne. Deretter skal du presse knærne dine opp mot brystkassa. Her er det viktig at korsryggen er helt i bakken før bevegelsen starter og at du presser den mot bakken ved å stramme magen mens du gjennomfører øvelsen. Skal ha en hul kroppsform og hofta skal over bakken under bevegelsen (skal skje automatisk). Viktig å gjøre øvelsen sakte og kontrollert. | Denne øvelsen er veldig god for magemusklene (rectus abdominis), men spesielt den nedre delen. Trener også obliques (musklene på hver side av magemusklene som går skrått ned mot magemuskelen) og buken. |
| Push-ups |  | I startposisjonen så er det bare tærne og håndflata som skal være nær bakken og og peke fremover. Kroppen skal være strak (også under hele øvelsen). Cirka skulderbredde mellom armene. Deretter skal du senke kroppen din ved hjelp av armene til brystkassa treffer bakken. Så skal du heve kroppen din tilbake til utgangsposisjonen. Hvis det trengs så legg til vekter for riktig belastning skal ligge ved skulderbladene. | Push-ups er bra for skuldermuskulaturen (deltoids muskelene), tricepsen og bryst-muskulaturen pectoralis major. Alt dette er viktig for staking |
| Beinhev |  | Utgangsposisjonen er på ryggen med beina strakt ut foran deg rett over bakken (korsryggen skal være i bakken), med armene langs kroppen, her skal de være under hele øvelsen (motsatt rekkefølge av det som vises på bilde). Deretter skal du løfte beina dine, mens de er strake til du har ca en nittigraders vinkel mellom overkropp og bein, deretter skal du løfte rumpa litt over bakken mens du har fokus på å stramme nedre del av magen. Senke beina rolig og kontrollert til utgangsposisjonen. | Dette er en veldig god øvelse for rectus abdominis spesielt den nedre delen(mage-muskulaturen) Den er også veldig viktig for buken (Ligger ved nedre del av magen, ikke en del av rectus abdominis) |
| Dips |  | Du skal ha hendene plassert på en overflate bak deg som er litt over bakken (1/2m ca), og fingrene skal peke fremover. Deretter skal du ha ryggen og rumpa ganske tett inntil overflaten du har hendene på slik at du får en 90 graders vinkel i albueleddet når du går nedover. Rumpa skal nesten treffe bakken før du går opp igjen. Beina skal være helt strake foran deg med bare hælene i bakken under øvelsen. Smalt grep med hendene ca skulderbredde. Hvis du legger til vekt så ha den så høyt oppe på låra som mulig.  Legg til, vekter på forsiden av lårene hvis det trengs | Veldig bra øvelse for tricepsen (spesielt når vi bruker et smalere grep, hadde det vært et bredere grep ville det gått mer på bryst), trener også den fremre delen av skulderen (anterior deltoid) og brystmusklene (pectoralis). |
| Håndtsående |  | Du starter i en stående posisjon og setter håndflaten i bakken. Deretter sparker dun opp med det ene beinet først og det andre følger etter. Du skal stå med skuldrene over håndflaten din og danne en rett linje med resten av kroppen din. Tærne skal peke oppover.  Det er viktig å fiksere kroppen under hele øvelsen spesielt mage og rumpe slik at det ikke blir en bøy i ryggen (får en «bananform»), men at den blir helt strak isteden. Viktig å ha helt strake armer og presse med skuldrene. | Trener hovedsakelig skuldre (Deltoids) og trapezius muskelen (en stor ryggmuskel). Trener også stabiliserende muskler som i denne øvelsen er rectus abdominis og hoftebøyerene. |
| Bomhev |  | Du skal ha hendene rundt bommen (hvis mulig) med et overhåndsgrep. Du skal være under bommen med kroppen din. Start posisjonen er med hælene i bakken, strake armer og en fiksert kropp (skal være strak) deretter skal du bare bruke armene dine for å dra brystet ditt opp til stanga samtidig som hodet ditt kommer på oversiden. Senke kroppen rolig til startposisjonen (holde den strak hele veien). | Denne øvelsen er veldig god for tricepsen, rygg-muskulaturen (latissimus dorsi, bruker bredt grep for å få trent denne muskelen bedre) og skulder-muskulaturen (Deltoids). Disse er alle viktige under staking. |
| Situps |  | Du skal ligge på ryggen med føttene plassert inne i ribbeveggen. Du skal ha rumpa så nærme hælene dine at det blir en ganske spiss vinkel, men ikke helt inntill. Deretter skal du bare bevege overkroppen din opp mot knærne, mens du holder hendene på ørene eller i kryss foran på brystet. Når du kommer med brystet ca opp til knærne så skal du senke rolig ned igjen, ikke sleppe deg rett ned, men prøve å gå sakte ned. Viktig å fokusere på å stramme magen under hele øvelsen slik at magemusklene (Rectus abdominis) gjør jobben. Viktig å ha en hul overkropp altså at magen og hofta ikke skytes frem.  Hvis nødvendig så bruk vektplate hvor du tar hendene på den i stedet og holder den foran overkroppen din mens du går opp. | Trener hovedsakelig rectus abdominis, også litt obliques og hoftebøyerene.  C:\Users\Aleksander Solhaug\AppData\Local\Microsoft\Windows\INetCache\Content.MSO\A6545FCC.tmp |

Hjemme-økt

Styrkeøkt:

Supersett med øvelsene, betyr at jeg tar et sett på en øvelse så et sett på den andre rett etterpå, gjør dette tre ganger for de to øvelsene jeg gjør. Øvelser vil da typisk være Pull ups supersett med en mageøvelse som går på obliques (Musklene på hver side inn mot abdominis rectus). Deretter benkpress supersett med en mageøvelse som går på rectus abdominis. Deretter nedtrekk hvor man bruker triceps for å dra ned en stang i supersett med biceps curls. Til slutt Håndstående i supersett med planke.

Blir da fokus på mage, skuldre, buken, triceps, biceps, bryst, skuldre og øvre delen av ryggen og korsryggen.

Intervalløkt: f.eks. 6\*8min intervaller I3 (80-87% av makspuls) med 1min og 30sek til 2min pause mellom hvert drag. Kan være både langrenn klassisk eller skøyting eller løping.

Intervalløktene kan også være kortere med høyere intensitet som f.eks. 5\*6min med I4 (87%-94% av makspuls) med ca. 1min og 30 sek pauser. Denne økta kan også være skøyting klassisk eller løping.

Langtur: 2t pluss med sone I1-I2 enten løping eller langrenn klassisk.

Fotballtrening: Varer i ca. 1t og 30min går da også en del på kondisjonen. Ganske forskjellig fra skitrening ved at det er korte raske spurter istedenfor lengre «drag».

Sykling: Kan hende jeg gjør noen rolige sykkeløkter som restitusjonstrening varighet fra 45min til en og en halv time.

Fysisk aktivitet, livsstil og helse

Fra starten av barnehagen til slutten av videregående skole legges det til rette for at du skal være i fysisk aktivitet med f.eks. gym og svømming. Vi har alle lært gjennom skolen, artikler på nettet og andre medier hvor viktig fysisk aktivitet er for din helse og livsstil. Derimot så er det ikke alle som har lært hvordan fysisk aktivitet spesifikt påvirker hos på en positiv måte. Det skal drøftes i denne artikkelen.

Først er det viktig å dele begrepet helse inn i to kategorier: Psykisk helse og fysisk helse. Verdens Helseorganisasjon (WHO) definerer god psykisk helse som «en tilstand av velvære der individet realiserer sine muligheter, kan håndtere livets normale stress, kan arbeide på en fruktbar og produktiv måte og har mulighet til å bidra for samfunnet» Fysisk helse er tilstanden til kroppen din, hvor man tar i betraktning alt fra sykdommer til din fysiske form. Hvordan kan fysisk aktivitet bidra til å oppnå god fysisk og psykisk helse?

Fysisk aktivitet har stor påvirkning når det gjelder å forbedre den psykiske helsen din. Ved å være i fysisk aktivitet så kan man oppnå en god mestringsfølelse. Denne følelsen kan komme av at du endelig klarte å løpe 5km utenom å ta pause, eller for første gang ikke var andpusten av å gå opp trappen til jobb. Mestringsfølelsen er viktig for å få et godt selvbilde. Fordi hvis man hele tiden føler at man ikke er god nok, så kan det føre til angst i form av at man ikke tørr å hjelpe til i frykt for å være for dårlig, bli hengt ut osv. Dette reduserer sannsynligheten for at man klarer å håndtere livets normale stress, arbeide på en produktiv måte og bidra for samfunnet. Da har man heller ikke en god psykisk helse ifølge WHO.

Et annet viktig aspekt ved fysisk aktivitet er at det kan skape en sosial plattform. Hvis man går på en organisert idrett eller f.eks. gruppetimer på treningssentre, så er det ofte lettere å etablere sosiale forbindelser fordi man har en felles interesse. Sosiale forbindelser er viktig for å oppnå en god psykisk helse. Det er fordi det kan gi en følelsen av velvære i form av at man får noen å utfolde seg for, det er en slags bekreftelse på at man er god nok fordi noen andre bruker sin tid på å snakke med deg og etablerer vennskap. Dermed er fysisk aktivitet med på å bidra til en positiv psykisk helse i forhold til WHO sin definisjon. Andre positive aspekter med fysisk aktivitet som har tilknytting til psykisk helse ifølge Helsenorg er blant annet: Bedre vektregulering, minsker angst og depresjon, bedrer livskvaliteten og bedrer søvnen.

Fysisk aktivitet har en lang rekke med positive effekter på din fysiske helse. For å gå opp i vekt må man få i seg flere kalorier enn man forbrenner. Fysisk aktivitet er derfor med på å redusere fedme fordi man forbrenner flere kalorier. Fedme har en veldig negativ påvirkning på din fysiske helse fordi det øker risikoen for sykdommer som diabetes type 2, hjerte og karsykdommer og noen kreftformer. Dette har man selvfølgelig lyst til å unngå, og fysisk aktivitet er da en god bidragsyter. Dessverre så hjelper det ikke bare å være i fysisk aktivitet dersom man ønsker å redusere sannsynligheten for fedme og sykdommene som kan følge med.

Livsstilen din er ekstremt viktig for å forbedre den fysiske helsen din. Dersom du har en vane om å spise masse mat som er høy på kalorier og har dårlig næringsinnhold så øker sannsynligheten for livsstilsykdommer (diabetes type 2, hjerte og karsykdommer osv.). Det er fordi når du får i deg masse kalorier så klarer ikke kroppen din å forbrenne alt selv om du kanskje trener litt i tillegg. Deler av det du ikke klarer å forbrenne omdannes til fett som kan samle seg omkring indre organer, noe som fører til fedme og dermed økt risiko for nevnte sykdommer. Derimot så vil en livsstil hvor man spiser et sunt og variert kosthold og er i regelmessig fysisk aktivitet (Helsenorge anbefaler 75 minutter høy intensitet og 150 minutter med moderat intensitet i uka), føre til at risikoen for livsstilsykdommene synker betraktelig. Betyr på ingen som helst måte at man ikke kan kose seg med god og usunn mat innimellom. Andre dårlige livsstilsvaner som øker sannsynligheten for livsstilssykdommene er f.eks: røyking, snusing og regelmessig inntak av for store mengder alkohol.

Som nevnt ovenfor så vil en livsstil med regelmessig fysisk aktivitet føre til en god fysisk helse. Dette vil videre føre til en bedre psykisk helse fordi man generelt får en bedre selvfølelse når man har færre sykdommer, er i god form og kan gjennomføre hverdagslige aktiviteter. Omvendt så vil god psykisk helse føre til bedre fysisk helse fordi det er lettere å få gode livsstilsvaner. Dermed kan vi konkludere med at fysisk aktivitet er veldig viktig for både din psykiske- og fysiske helse samt at det hjelper deg med å få gode livsstilsvaner.

Kilder:

Helsedirektoratet (02.01.2019) *Hva fysisk aktivitet gjør med kroppen* Lastet ned 22. Januar 2020 fra:<https://helsenorge.no/trening-og-fysisk-aktivitet/hva-fysisk-aktivitet-gjor-med-kroppen>

Oslo universitetssykehus (04.10.2018) *Fysisk helse* Lastet ned 22. Januar 2020 fra:<https://oslo-universitetssykehus.no/avdelinger/klinikk-psykisk-helse-og-avhengighet/sondre-oslo-dps/fysisk-helse>

Helsedirektoratet (23.05.2017) *Psykisk helse og fysisk aktivitet* Lastet ned 22. Januar 2020 fra:<https://helsenorge.no/psykisk-helse/psykisk-helse-og-fysisk-aktivitet>

Hårberg Guri Bente (15.10.2018) *Om fysisk aktivitet* Lastet ned 22.Januar 2020 fra: <https://ndla.no/subjects/subject:40/topic:1:195929/topic:1:6433/resource:1:5372>

Lein Marthe (09.05.2016) *Sykelig overvekt og fysisk aktivitet* Lastet 22. Januar 2020, fra:<https://nhi.no/trening/aktivitet-og-helse/fysisk-aktivitet-og-helse/sykelig-overvekt-og-fysisk-aktivitet/>