

Treningsprogram Asker skøyteklubb

For Gr1 og må tilpasses for alle andre (spør hvis du lurer på noe)

Middels Hard uke Man 4.6	Hvile	30' jogg + 30' tøyning
Tir 5.6	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening Oslo	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening Oslo Merethe / Heidi: Sklibrett: 2x 5x 3'-2' - God oppvarming og 20-30' jogg ut
Ons 6.6	Styrke Knebøy m/hopp 4x6x 50kg Fremfall 2x10 Skrå fremfall 2x10 Utfall til siden 2x10 2x6 1-bens knebøy på balansepute / BOSU Basis 2x10' kjøres 30''/30'' SP=3'	Sykkel, lang 2t S1
Tor 7.6		Risenga 18.00 Fartslek 15' jogg S1 2x 3'-6'-3'-3' (sidelavg – imhopp – tutti - keesie, -lavg – saksehopp) kjøres 30''/30'', jogg i pauser 30' jogg S1
Fre 8.6	Hvile	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening NIH 15.00 Rulleskøyter 1'/1'-3'/1' x 6. 2 serier. SP 10'
Lør 9.6	Hjemme 09.00: Trappeløp God oppvarming 3x 6-10 S5 SP=5' 30' rolig jogg ut	Rulleskøyter NIH 15.00 Teknisk drill / tilvenning 3-4x 3'-5'-3'-5' P=3' / SP=6'
Søn 10.6	Rulleskøyter NIH 10.00 Teknisk drill / tilvenning 3-4 x 10 x 60''/60'' SP=5' Einar / Anders / Ole / Henrik: Hvile	Sykkel, lang 3t Kjøres hjemover, etter pause på NIH etter økt 1. Husk mat og drikke!

Hard uke Man 11.6	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening NIH 0930 Styrke	Rolig jogg 60' 4x 80m stigningsløp etter 30' og til slutt Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening NIH 15.00 Rulleskøyter, kort terskel
Tir 12.6	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening NIH 0930 Fartslek	Einar / Anders / Ole / Henrik: 1,5 t rolig sykkel Merethe / Heidi: Sklibrett: 2x 3x 5'-3' - God oppvarming og 20-30' jogg ut
Ons 13.6	Terskel løp: 4x 10' S3 + god oppvarming / utjogging	Sykkel, lang 2-3t S1
Tor 14.6	Styrke Knebøy m/hopp 4x10x 50kg Fremfall 2x10 Skrå fremfall 2x10 Utfall til siden 2x10 2x6 1-bens knebøy på balansepute / BOSU Basis 2x10' kjøres 30''/30'' SP=10'	Hvile
Fre 15.6	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening NIH 0930 Rulleskøyter, lang terskel	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening Oslo Merethe / Heidi: Trappeløp 3x 8 løp opp S5 SP=5' 30' rolig jogg ut
Lør 16.6	Sykkel 1,5t Merethe / Heidi: Rulleskøyter lang 4x 10' SP=3'	Styrke Knebøy m/hopp 4x10x 50kg Fremfall 2x10 Skrå fremfall 2x10 Utfall til siden 2x10 2x6 1-bens knebøy på balansepute / BOSU Basis 2x10' kjøres 30''/30'' SP=10'
Søn 17.6	Sykkel lang 3-5t S1	

Hard uke Man 18.6	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening NIH 0930 Rulleskøyter, lang terskel	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening Holmenkollen Trapper Merethe / Heidi: Sklibrett 4x 7' – God oppvarming + utjogging
Tir 19.6	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening NIH 0930 Sklibrett Merethe / Heidi: Løp terskel 5x 8' S3 SP 2' God oppvarming + utjogging	Risenga 18.00 Functional
Ons 20.6	Styrke Knebøy m/hopp 4x10x 50kg Fremfall 2x10 Skrå fremfall 2x10 Utfall til siden 2x10 2x6 1-bens knebøy på balansepute / BOSU Basis 2x10' kjøres 30"/30" SP=10'	Sykkel, lang 1,5t S1 restitusjon + god tøyning
Tor 21.6	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening NIH 0930 Rulleskøyter, kort terskel	Einar / Anders / Ole / Henrik: Basetrening Oslo Merethe / Heidi: Sklibrett 10x 1'-1' 8x 2'-2' 10x 1'-1' God oppvarming + 30' jogg ut
Fre 22.6	Hvile	Sykkel, lang 3t S1
Lør 23.6	Rulleskøyter NIH 0930 Lang terskel	Fartslek 15' jogg S1 3'-6'-3'-6'-3' (sidelavg – imhopp – tutti - keesie, -lavg – saksehopp) kjøres 30"/30", jogg i pauser 30' jogg S1
Søn 24.6	Rulleskøyter lang, rolig 2x 30' SP=5'	Sykkel terskel 30' S1 4x 10-12' S3 30' S1

Functional training:

Oppvarming: 15min jogg og lett tøying

Mobilitet: tøying i skøytestilling 2 serier x 2 ganger i hver posisjon (utfall til siden, 45 grader og rett forover)

tøying i skøytestilling med armene rett opp, 4 x til begge sider (fokus på linje, kne over tå)

Beinsirkling 4xbegge bein i begge retninger (focus stabil hofte, størst mulig sirkel begge retninger)

Rolig steg sideveis (krysser'n) med fokus på det siste hoppet og landingen som skal være i dyp og balansert posisjon med størst mulig kryss bak (direkte) 5 x hver retning

Test: stå på ett bein og kryss det andre beinet bak. Bøy det beinet du står på (knebøy). Gå så dypt du kan, med størst mulig kryss bak (uten å "hvile" bakre bein på leggen) uten å miste stabiliteten i hofta (bruk speil) 2x3x begge bein

Rolig jogg en runde

Mage / rygg:

20+20 "rumpeløfter" (20 rett opp og 20 med vridning til hver side). OBS hold 90 grader i kneet hele tiden

20 x "X" høyre arm mot venstre fot og motsatt - hold øvre posisjon i 2 sekunder

20 Frosker

"Supermann" strake armer og bein, loft høyre arm og venstre bein samtidig og motsatt. Hold ytterposisjonen i 2 sekunder. 20 repetisjoner (10 hver vei)

CORE m/ medisinball:

2x 10 utfall sideveis, begge bein (fokus stabilitet)

2x 10 utfall framover, begge bein (fokus stabilitet)

Rolig jogg en runde

Skøytehopp:

1 benshopp forover. Fokus på balance og så dyp posisjon som mulig (ikke krafthopp). Hopp gjerne langs en linje. Stopp før hvert hopp og kontroller posisjonen. 3x4-5 på hvert bein.

2-3x4 1-benshopp med kneopptrekk. Fokus på dypest mulig posisjon og balanse før hvert hopp.

Rolig jogg en runde

Trappeløping:

2x 4-6 løp i trappen, jevn fart, jevnt steg (rolig jogg ned i pausene)
SP= 5

Rolig jogg en runde

Mage / rygg sirkel:

8 øvelser som kjøres 30/ 30 (evt 20 / 40)

1. Beina bak og fram, fokus størst mulig utslag og "lav rumpe"

2. Beina til hver side, fokus størst mulig utslag og "lav rumpe"

3. Push up og hopp med kneopptrekk (jubelhopp) øke med en push-up for hvert hopp (alltid bare ett hopp)

4. Bein bak – fram – bak – til siden – bak – fram – bak – til andre siden. Fokus størst mulig utslag og "lav rumpe"

5. 1 push up og 1-bens hopp m/kneopptrekk høyre bein

6. 1 push up og 1-bens hopp m/kneopptrekk venstre bein

7. Sidehopp bak på ett bein, bytt etter 15 (10) sekunder. Fokus størst mulig utslag og "lav rumpe"

8. Utgangsstilling som push-up (med strak kropp). Gå opp og gjør ett høyt hopp med størst mulig X (armer og bein til hver side) og ned igjen i utgangsstillingen. Du skal ikke gjøre push-up's med bare bruke denne posisjonen som utgangsstilling for hoppet.

Rolig jogg 15 min