

Treningsprogram Asker skøyteklubb

For Gruppe 2 (spør hvis du lurer på noe)

Man 4.6		
Tir 5.6		10' Sone1 oppvarming (Puls cirka 140/sek) 4x 4' Sone 3 (Puls cirka 180/sek) 10' Sone1 nedkjøring
Ons 6.6		Sykkel eller rolig jogg, lang 1,5t-2t Sone1
Tor 7.6	Basisøvelser: Mage 2x15 Rygg 2x30'' Harehopp 2x8 3-steg 2x16 Jubelhopp 2x8 1-nes knebøy 3x10 hvert ben – 2 posisjoner Knebøy m/hopp 4x6 Fremfall 10 Skrå fremfall 10 Utfall til siden 10	Risenga 18:00 Siw styrer 10' oppvarming 25' basisøvelser 10' fartslek 10' trapp 4x rolig, P=gå ned, Pmellom=5' 5' tøye ut
Fre 8.6		
Lør 9.6		Kl 10:00 Skøytehallen i Hauger Skolevei på Rud (rett bak Plantasjen) langtur Kolsås-toppen, 2,5t <i>Kle dere etter været</i>
Søn 10.6		Sykling, 9:30, Risenga 2-3t rolig, Øyvind styrer

Man 11.6		
Tir 12.6		Risenga 18:30 Løping, S1 15' oppvarming 30' løping S1 10' nedkjøring
Ons 13.6		10' Sone1 oppvarming 3'-4'-3'-4'-3' Sone 3 10' Sone1 nedkjøring
Tor 14.6	Basisøvelser: Mage 2x15 Rygg 2x30'' Harehopp 2x8 3-steg 2x16 Jubelhopp 2x8 1-nes knebøy 3x10 hvert ben – 2 posisjoner Knebøy m/hopp 4x6 Fremfall 10 Skrå fremfall 10 Utfall til siden 10	Risenga 18:00 Karen styrer 10' oppvarming 30' basisøvelser 15' trapp 2x3 rolig, P=gå ned 5' tøy ut
Fre 15.6		
Lør 16.6	Styrke Knebøy m/hopp 4x10x 50kg Fremfall 2x10 Skrå fremfall 2x10 Utfall til siden 2x10 2x6 1-bens knebøy på balansepute / BOSU	10' Sone1 oppvarming (Puls cirka 140/sek) 4x 5' Sone 3 (Puls cirka 180/sek) 10' Sone1 nedkjøring
Søn 17.6		Sykling, Risenga 9:30 2-3t, rolig, Karen styrer

Man 18.6		
Tir 19.6		Risenga 18:30 Fartslek 15' jogg Sone1 2'-4'-2'-4'-2' (sidelavg – imhopp – tutti - keesie, -lavg – saksehopp) kjøres 30''/30'', jogg i pauser 10' jogg Sone1
Ons 20.6		Sykkel, lang 1,5t Sone1
Tor 21.6		Risenga 18.00 Siste trening før sommeren Karen styrer 10' oppvarming 20' basisøvelser 20' trapp 2x4 rolig, P=gå ned 5' tøyte ut
Fre 22.6		
Lør 23.6	NIH 9:30 Rulleskøyter, Lang terskel	Functional
Søn 24.6		Sykling, 2-3t rolig,

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