Juletrening

Juletiden er familietid. Hvordan ta med seg familien på tur i marka og samtidig utnytte fridagene til egen trening? Og hvordan trene fornuftig i jula?

Av Solfrid Braathen

Det knitrer under skiene, kvikksølvet viser noen minus, og hele familien har fri. Far vil gjerne gå av seg juleribba og samtidig trene til Birken. Mor mener at hele familien bør spenne på seg skiene og gå sammen tur-retur et par km til en markastue og kose seg med kakao og vafler der. Med litt planlegging kan alle få ønskene sine oppfylt. Kondis gir noen enkle tips om hvordan *du* kan trene samtidig som *familien* kommer seg på tur:

– Den/de som vil trene, står opp tidlig og tar en treningstur mens de andre gjør klart til familieturen senere på dagen.

– Familien går tidlig ut på tur. Ettermiddagen er «treningstid» for de som vil.

– Felles tur inn til familiens mål. Se på klokka og beregn når dere vil være tilbake. Den av de voksne som vil ta seg en treningstur, gjør det mens den andre går tilbake med barna.

– Blir barna veldig slitne, kan de voksne la dem henge etter seg i staven(e) – god styrketrening for den som må dra! Husk å la ungen få holde i håndtakenden av staven slik at ikke piggen kan skade den unge.

– Avtal med for eksempel besteforeldre at én dag er «deres». De passer barna eller tar dem med på tur, mens foreldrene trener.

– Er barna store, kan de komme seg innover marka på egen hånd. Dere kan for eksempel avtale et felles møtested der det vanker appelsin.

– Start ulike steder: Én av de voksne kjører den andre, som går resten av familien i møte.

– Opprett en base/leir der barna kan leke i snøen. Kan gjerne kombineres med tur med vennepar. Her kan man kose seg i sola eller trene en fin tur mens barna leker.

– Er barna i den alderen at de kan ligge i pulk, kan hele familien gå på tur sammen.

– Kanskje er du til og med så heldig at barna kan være med i ditt tempo?

Teknikk

Så var det treninga. Skal det trenes én eller to økter daglig, langturer, fartsøkninger eller intervaller?

For å ta det siste først: For meg handler trening i jula mye om lange, rolige turer og noen gode intervalløkter. I fjor gikk jeg på en skikkelig julesmell – det ble for mye trening og for harde langturer, i tillegg til begrenset hvile. Husk at alt som skjer utenom også tar på selv om det er ferietid.

Forhåpentlig har du gode forhold, enten du er hjemme eller på fjellet. Mange har sesongens første skitur i desember, og da er det én ting som gjelder: **Teknikk.** Tenk på rytme, flyt, presist fraspark og sjekk at ankel og kneledd er i samme vinkel. Gå noen rolige turer på halvannen til to timer med teknisk fokus før du begir deg ut på hardere eller lengre økter. Går du veldig lenge eller hardt, er det fare for at du faller tilbake til gamle tekniske synder. Husk at ved å gå deg inn med riktig teknikk, kommer du inn i en god modus du vil dra nytte av hele sesongen. Å ha flyt på skiene er også mindre belastende og mer moro enn å gå med dårlig teknikk.

Etter noen (minst fem-seks) rolige turer er du klar for hardere økter eller lengre turer. Fortsatt bør det tekniske være i fokus. Det er lurt å starte med **terskelintevaller** fordi det er enklere å jobbe med teknikken her enn på hardere intervaller. Du kan for eksempel kjøre 3-4 x 8-10 min. med 2-3 min. pause. Noen liker også å gå halvharde langturer, spesielt med tanke på turrenn.

To harde økter i uka er nok. De som vil kjøre hardere, kan enten melde seg på **(tur)renn** eller gå **hardere intervaller**. Typiske slike økter er 5 x 3 minutter (p. 2-3 minutter), 3-4-5-4-3 minutter (p. 2-3 minutter) eller 10 x 1 minutt (p. 1 minutt). Intervalløkter på ski bør gjennomføres i småkuppert terreng for å trene på taktomslag og de ulike teknikkene. Husk å få en god flyt og ikke stress.

Én aller to økter?

Hva er mest hensiktsmessig – én eller to daglige økter? Dette er noe den enkelte må finne ut av og vurdere i forhold til totalbelastningen. Er det familiemiddag klokka fem, kan én skikkelig økt ofte være bedre enn to halvveise økter. For de som har løypene rett utenfor døra og ikke har annet på tapetet, er det ofte greit å utnytte mulighetene og komme seg ut et par ganger.

For de fleste av Kondis sine lesere holder én økt i massevis. Et par-tre timer rolig trening i skogen gir kjempegod effekt. Det samme gjelder for hardere økter. Noen ganger kan det være godt å ta en kort løpetur eller styrkeøkt på ettermiddagen. Tenk variasjon både på innholdet i og intensiteten på øktene!

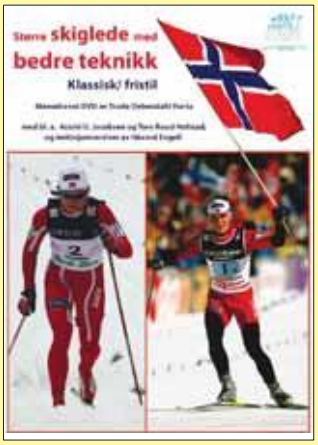
God skitur!

Utnytt tiden: *Lange rolige turer gjør godt for både kropp og sjel i juletida. (Foto. Kristian Braathen)*

DVD om skiteknikk

Større Skiglede med Bedre Teknikk - klassisk/fristil

med Astrid U. Jacobsen og Tore R. Hofstad og av Trude Dybendahl Hartz



For trenere, juniorer, aktive konkurranseløpere, mosjonister og Birkebeinere

Fra anmeldelsen i Kondis:
Vi får se alle øvelser i både sakte og normal hastighet, noe som bidrar til at vi skjønner mer av det som blir gjennomgått. Særlig når det blir brukt streker gjennom kroppen ser man fort hva som er riktig og galt. Sekvensene med dårlig teknikk og forklaringen om hvorfor det er dårlig, bidrar til større forståelse.
- Svein Ole Braaten

Medlemspris: kr 295
Ordinær pris: kr 349

Bestilles fra Kondis-kontoret:
kondis@kondis.no - tlf. 2260 9470