Overgangstrening for skiløpere

Ny sesong: *Det er igjen klart for ny skisesong, og i overgangen fra barmark til snø er det spesielt viktig å finne flyten og få inn den gode skiteknikken. (Foto: Mette Hildebrand Rogndokken)*

Endelig! Den første snøen har lagt seg, støvet er børstet av skiene og de første vaklende kilometerne er for veldig mange unnagjort. Den nasjonale åpningen på Beitostølen har vært på TV og jeg befinner meg nå på World Cup-åpningen i Gällivare. Jeg merker en viss spenning begynner å bygge seg opp i kroppen i iveren etter å komme i gang selv også.

Av Frank Jernberg, Bull Ski & Kajakk

Mange har vel kjørt jevnt hardt på treningen inn mot vinteren, og her vil det komme en hel del utfordringer nå som man skal bytte ut løping på barmark med skigåing på snø. Spikerfestet man har hatt på rulleski blir byttet ut med glipptak i diagonalgangen. Skiene virker plutselig veldig lange og balansen er ikke helt på topp.

Finn flyten

Det blir i denne perioden viktig å finne tilbake til den flyten man hadde i skigåingen sin på tampen av forrige vinter. Man blir bedre på det man trener på, og nå på de første skiturene er det nettopp denne flyten man er ute etter. Med andre ord: teknikken må sitte.

Smør skiene godt slik at du ikke går rundt og småglipper, og kos dere med noen rolige turer nå i starten. Når man så merker at den gode skifølelsen kommer tilbake, kan man begynne å legge inn noen økter med middels og deretter høy intensitet i treningen sin igjen. Det er fortsatt en stund igjen til man virkelig skal være i form, så man trenger ikke bekymre seg for at ikke alt stemmer på den første skituren. Det finnes ikke mange snarveier til et bedre resultat, men å forbedre teknikken må kunne sies å være *en* siden man ikke behøver å øke treningsmengden sin.

Teknikkurs

Alle økter man gjennomfører med ski på bena er teknikktrening, men det kan være vanskelig å holde fokus på det hele tiden. Mange tenker heller ikke over det i det hele tatt. Meld dere på et teknikkurs eller gå sammen med venner. Titt litt på teknikken til hverandre og diskuter dere imellom. Økt bevissthet på den tekniske biten vil garantert løfte dere et hakk teknisk, og dermed vil også sluttiden i Birken gå ned. Fokuser på en og en ting av gangen, og prøv deg gjerne frem med forskjellige tilnærminger til hva du vil forbedre.

Etter nyttår starter moroa og de første turrennene. Se terminlista i dette bladet og på kondis.no.

Her kommer vinteren og den kalde, fine tida!

Eksempel på overgangstrening

Slik kan en treningsuke se ut i overgangen mellom barmark og snø.

Mandag:	1,5 t. rolig langtur med totalt 30 min. uten staver. Fokus på teknikk.
Tirsdag:	Intervall: Lange drag med total dragtid på 30-60 min. (f.eks. 6 x 8 min, 4x10 min eller 3x15 min. Pause 2-3 min).
Onsdag:	Hvile
Torsdag:	1,5 t. rolig langtur med fokus på teknikk.
Fredag:	Intervall: Kortere drag med total dragtid på 15-25 min. (f.eks. 5x3 min, 4x4 min eller pyramide 2-3-4-5-4-3-2 min. Pause 2-3 min).
Lørdag og søndag:	Lange, rolige turer på 2 t. eller mer.

Fokuser på teknikken også på intervalløktene. Ikke la deg stresse av verken klokken eller treningskompisen din. Gå avslappet i skuldrene og strekk bena godt ut bakover i diagonalgang.