

Høsttreningstips for turrennløpere

Når kalenderen nærmer seg september, er det på tide å rette fokus mot skisesongen. Martin Ree fra Støren er en av de som ser fram mot en ny og begivenhetsrik vinter. Han er en svært engasjert langrennsentusiast og er involvert i skisportens både innen bredde og topp, som trener, arrangør og deltaker.

Av Ingrid Lovvik

Den aktive 44-åringer jobber til daglig som fysioterapeut på Støren, men er mye ute på reise som fysioterapeut og hjelpe trener for rekruttlandslaget i langrenn. I tillegg er han en viktig person for Støren Sportsklubb, både som trener, funksjonær og deltaker.

Martin er glad i å konkurrere både sommer og vinter og er en meget habil turrennerløper, med en rekke topplasseringer i flere av de store turløpene, som Birken, Marcialonga, Vasan og Renstjellrennet. Han er også en av initiativtakerne bak Marit

Bjørgen-rennet, et turrennsom går i hjemmetrenget til den nå gravide skistjerna. Den uoffisielle treneren og turrenns ekspert deler gjerne av sine erfaringer og sin kunnskap. Så om du er en av dem som håper på en god vinter, men er usikker på hvordan du skal legge opp treningen fram mot sesongen, kan du få noen gode tips og råd på veien her.

Første pri - kapasitet

Høsten er noen av de viktigste treningsmånedene for langrennsløpere. Det er nå grunnlaget for en vellykket vinter skal legges, og da gjelder det å benytte tiden godt. For å lykkes i langrennsport er kapasitet en av de mest avgjørende faktorene. Martin mener at man bør prioritere å ha minst to hardokter hver uke gjennom høsten.

Tre forslag til gode kapasitetsøkter om høsten

- 6 x 4-6 min elghufs i motbakke. Pause 2 min. Hardt, men ikke verre enn at alle dragene og økta gjennomføres greit.
- 5 x 8-12 min rulleski, heist i motbakke. Pause 1-2 min, eller det som passer med tanke på terreng og gjennomføring. Økta skal gjennomføres oppunder terskel, uten stivhet i muskulaturen.
- 40-60 min hard langkjøring eller distanse. Gjærne i litt kupert terreng. Konkurranselikt, uten at det går helt i kjelleren.

Styrke og teknikk på rulleski

I tillegg til løping/skjøing og elghufs har trening på rulleski blitt stadig mer populært blant turrennerløpere. Dette gir en ypperlig mulighet til mer spesifikk trening for snøen kommer. For Martin er rulleskiøktene en viktig del av forberedelsene til vinteren, og han er spesielt opptatt av styrke og teknikk når han går på rulleski.

– Hva er viktigst å fokusere på når man trener på rulleski?
– Når man går på rulleski, er det meget viktig å ha fokus på teknikk. Få gjerne noen til å filme deg og har med noen om litt hjelp til analyse av teknikken. Spesielt i dobbelttak med fraspark og i diagonalgang er det lett å bli litt sein i fraspark på rulleski, forteller han.

– For turrennerløpere er det viktig å trene på staking, også i slak motbakke. Kjør gjerne både hurtighetsdrag, styrkedrag og intervalldrag i staking på rulleski.

Tren heller litt kortere økter med noe høyere intensitet på rulleski. Dette for å kunne gå bra teknisk. Rulleski passer fint til treskeløkter og distansetrening.

Den viktigste styrken

– Hvor ofte bør man trene styrke? Hva mener du er de viktigste styrkeøvelsene for turrennerløpere?

– Du bør legge inn litt styrke minimum et par ganger i uka. Det er viktig å trene stabilitet for mage, rygg og hofter for å klare og være i gode posisjoner til å utvikle kraft. Bruk gjerne slynger om du har tilgang til det, tipser Martin.

I tillegg til stabilitetsstyrke for mage, rygg og hofter anbefaler han å trene spesifikk overkroppstyrke. Mange turrennerløpere er mye staking, og da gjelder det å ha en sterk overkropp i tillegg til god teknikk og motor.

– Så lenge det er gode forhold og du har tilgang til rulleski, er staking, spesielt styrkestaking i motbakke, noe som ikke kommer utenom, fastslår han.

Styrkeøvelser

– For den store brede ryggmuskulaturen er en svært viktig muskel for langrennsløpere, er bråsterk, nedtrekk, benkhev og armhevinger gode øvelser. For albuestrøkene er øvelser som dips, push-up og fransk press gode alternativer.

Styrke og teknikk:

– Tren heller litt kortere økter med noe høyere intensitet på rulleski. Dette for å kunne gå bra teknisk. Rulleski passer fint til treskeløkter og distansetrening, hevder Martin Ree i dette intervjuet. (Foto: privat)

Martins fem beste tips for en vellykket treningshøst

- Planlegg og struktur i treningen er viktig. Prioriter å ha minst to hardokter per uke og kjø minimum en av dem på rulleski.
- Forsøk å få til en tur i uka på over to timer, gjerne løp/skjøing.
- Prioriter rulleski så lenge det er gode forhold for det.
- Hold deg frisk (viktig med bra kost, nok søvn og hvile) og skadefri (varier treningen og unngå to like økter etter hverandre).
- Tren styrke.





NYHET!

Trollheimen Fjellmaraton

Høstens flotteste løpetur!

Søndag 13. september 2015

Norges første og eneste fjellmaraton på sti. Løypa går i et nydelig terreng i Trollheimen, og ender i Oppdal sentrum. Det blir en utfordring og opplevelse i litt rette element. *Bli med! 2015!*

Aktiv/turtrimklasse: 42 km og 21 km med tidtaking
Aktiv/turtrimklasse: 21 km og 10 km med og uten tidtaking
Ungdom: 10 km med tidtaking
Påmelding og informasjon: www.enern.com



SOVEER NUTRITION



SKIDFELER



EOTIMING



vpg.no



Møller Bil



Trendheim



KVM



SATS ELI



NEMO



ADMENTO



TOOLS



SpareBank 1