

Treningsprogram for langrennsløpere

Her følger et forslag til tre måneders (13 ukers) treningsprogram for langrennsløpere. Programmene er satt opp av den finske landslagstreneren Reijo Jylhä. Nederst i artikkelen ligger også et forslag til program for styrketrening man kan gjennomføre hjemme

Programmene er delt inn i tre forskjellige nivå:

- Aktiv-program (3-4 treningsøkter/uke)
- Sport-program (4-5 treningsøkter/uke)
- ProSport-program (5-6 treningsøkter/uke)

Generelle treningstips

- Dersom du må gjøre endringer i programmet, forsøk å unngå styrketrening to dager etter hverandre.
- Som oppvarming til styrketreningen du skal gjøre hjemme er løping, gåing, spinning- eller ergometersyssel fint.
- Pass også på at anaerob trening og styrketrening ikke gjøres to dager på rad.
- Utholdenhetstrening kan derimot gjennomføres flere dager på rad.
- Avslutt alltid økta med å tøye ut. Fokuser på å tøye de muskelgruppene du har brukt under trening.
- Begynn alltid økta rolig. Selv om øvelsen er enkel eller medfører liten belastning burde du alltid varme opp i forkant.
- For utholdenhetstrening, velg en av de følgende aktivitetene avhengig av forholdene: ski, stavgang, gange, jogging, løping, sykling, skøyter, svømming etc.

Aktiv-program (3-4 treningsøkter/uke)

Uke 1

Mandag: Hvile

Tirsdag: Ski, stavgang, elghufs eller løping, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Hvile

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Lørdag: Hvile

Søndag: Ski, stavgang eller gåing, 1 time, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 2

Mandag: Hvile

Tirsdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, høy intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Ski, stavgang, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Lørdag: Hvile

Søndag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, lav intensitet.

Uke 3

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Tirsdag: Hvile

Onsdag: Ski, stavgang, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Torsdag: Hvile

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Lørdag: Hvile

Søndag: Ski, stavgang, elghufs eller løping, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Uke 4

Mandag: Hvile

Tirsdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, høy intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Fredag: Hvile

Lørdag: Hvile

Søndag: Ski, stavgang, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 5

Mandag: Hvile

Tirsdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1,5 timer, aerob, høy intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Fredag: Hvile

Lørdag: Hvile

Søndag: Ski, stavgang, gåing eller løping, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 6

Mandag: Langrenn, stavgang, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Tirsdag: Hvile

Onsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Torsdag: Hvile

Fredag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, høy intensitet.

Lørdag: Hvile

Søndag: Ski, stavgang, gåing eller løping, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 7

Mandag: Hvile

Tirsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Hvile

Fredag: Skøytetrening på langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Lørdag: Hvile

Søndag: Klassisk langrenn, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 8

Mandag: Hvile

Tirsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Hvile

Fredag: Skøytetrening på langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Lørdag: Hvile

Søndag: Klassisk langrenn, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 9

Mandag: Hvile

Tirsdag: Skøytetrening på langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, lav intensitet, inkl. 10 min høy intensitet (anaerob).

Onsdag: Hvile

Torsdag: Hvile

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Lørdag: Hvile

Søndag: Klassisk langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 10

Mandag: Hvile

Tirsdag: Klassisk langrenn, 1 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet, inkl. 10 min høy intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Klassisk langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Lørdag: Hvile

Søndag: Skøytetrening på langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Uke 11

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Tirsdag: Hvile

Onsdag: Klassisk langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Torsdag: Hvile

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Lørdag: Hvile

Søndag: Langrenn, klassisk eller skøyting, 1,5 timer, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Uke 12

Mandag: Hvile

Tirsdag: Skøytetrening på langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Fredag: Hvile

Lørdag: Hvile

Søndag: Klassisk langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 13

Mandag: Hvile

Tirsdag: Klassisk langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Fredag: Hvile

Lørdag: Hvile

Søndag: Klassisk langrenn, 2 time, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Sport-program (4-5 treningsøkter/uke)

Uke 1

Mandag: Hvile

Tirsdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Fredag: Hvile

Lørdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, høy intensitet.

Søndag: Langrenn, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 2

Mandag: Hvile

Tirsdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Onsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time

Torsdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, høy intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Langrenn, løping eller gåing, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Søndag: Langrenn, løping eller gåing, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Uke 3

Mandag: Hvile

Tirsdag: Langrenn, løping eller gåing, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Onsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 timer.

Torsdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, høy intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Søndag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Uke 4

Mandag: Hvile

Tirsdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, høy intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 timer.

Fredag: Hvile

Lørdag: Langrenn, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Søndag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Uke 5

Mandag: Hvile

Tirsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 timer.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, høy intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1,5 timer, aerob, moderat intensitet.

Søndag: Langrenn, stavgang eller gange, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 6

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 timer.

Tirsdag: Langrenn, elghufs, løping, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Langrenn, elghufs, løping eller gåing, 1 time, aerob, høy intensitet.

Fredag: Langrenn, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Lørdag: Langrenn, elghufs, løping, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Søndag: Langrenn, stavgang eller gange, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 7

Mandag: Hvile

Tirsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 30 min oppvarming, 1 time.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Skøytetrening på langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Langrenn, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Søndag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Uke 8

Mandag: Hvile

Tirsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 timer.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Klassisk langrenn, 2,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Søndag: Skøytetrening på langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Uke 9

Mandag: Hvile

Tirsdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, lav intensitet, inkl. 15 min. høy intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Fredag: Hvile

Lørdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Søndag: Langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 10

Mandag: Hvile

Tirsdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Onsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Torsdag: Klassisk langrenn, 1 time, aerob, høy intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Søndag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Uke 11

Mandag: Hvile

Tirsdag: Langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Onsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Torsdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Klassisk langrenn, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Søndag: Klassisk langrenn eller skøyting, 1,5 timer, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Uke 12

Mandag: Hvile

Tirsdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Fredag: Hvile

Lørdag: Klassisk langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Søndag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Uke 13

Mandag: Hvile

Tirsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Klassisk langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Skøytetrening, 1,5 timer, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Søndag: Klassisk langrenn, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

ProSport-program (5-6 treningsøkter/uke)

Uke 1

Mandag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Tirsdag: Hvile

Onsdag: Langrenn, elghufs, gåing eller løping, 1 time, aerob, høy intensitet.

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time

Fredag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Lørdag: Hvile

Søndag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1,5 timer, aerob, lav intensitet.

Uke 2

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Tirsdag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Onsdag: Langrenn, elghufs, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob, lav intensitet.

Torsdag: Hvile

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Lørdag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, høy intensitet.

Søndag: Langrenn, elghufs, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob, lav intensitet.

Uke 3

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Tirsdag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, høy intensitet.

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Lørdag: Langrenn, stavgang eller gange, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Søndag: Kombinasjonsøvelse, klassisk og skøyting eller stavgang, løping, 3 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 4

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Tirsdag: Hvile

Onsdag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, høy intensitet.

Torsdag: Langrenn, elghufs, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob, lav intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, moderat intensitet.

Søndag: Langrenn, stavgang eller gange, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 5

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Tirsdag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, høy intensitet.

Onsdag: Langrenn, elghufs, gåing eller løping, 1,5 timer, aerob, lav intensitet.

Torsdag: Hvile

Fredag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, høy intensitet.

Lørdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Søndag: Langrenn, stavgang eller gange, 2,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 6

Mandag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1,5 timer, aerob, moderat intensitet.

Tirsdag: Hvile

Onsdag: Langrenn, stavgang eller gange, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Fredag: Langrenn, elghufs, eller løping, 1 time, aerob, høy intensitet.

Lørdag: Langrenn, stavgang eller gange, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Søndag: Kombinasjonsøvelse, klassisk og skøyting eller stavgang, løping, 3 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 7

Mandag: Hvile

Tirsdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Onsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Torsdag: Klassisk langrenn, 1,5 time, aerob, moderat intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Søndag: Klassisk langrenn, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 8

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Tirsdag: Klassisk langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Lørdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Søndag: Klassisk langrenn, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 9

Mandag: Klassisk langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Tirsdag: Hvile

Onsdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Torsdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Fredag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Lørdag: Hvile

Søndag: Klassisk langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 10

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Tirsdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Onsdag: Klassisk langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Torsdag: Hvile

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Lørdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Søndag: Klassisk langrenn, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 11

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Tirsdag: Klassisk langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Onsdag: Hvile

Torsdag: Klassisk langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet, inkl. 15 min høy intensitet (anaerob).

Fredag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Lørdag: Klassisk eller skøyting, 2 timer, aerob, høy intensitet.

Søndag: Klassisk langrenn, 3 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 12

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Tirsdag: Hvile

Onsdag: Skøytetrening, 1,5 time, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Torsdag: Klassisk langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Fredag: Hvile

Lørdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Søndag: Klassisk langrenn, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Uke 13

Mandag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Tirsdag: Skøytetrening, 1 time, aerob utholdenhet, moderat intensitet.

Onsdag: Klassisk langrenn, 1,5 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

Torsdag: Hvile

Fredag: Klassisk langrenn, 1 time, aerob utholdenhet, høy intensitet.

Lørdag: Sirkeltrening hjemme*, inklusiv 45 min oppvarming, 1,5 time.

Søndag: Klassisk langrenn, 2 timer, aerob utholdenhet, lav intensitet.

***Program for sirkeltrening hjemme**

1. Ligg på magen med ansiktet mot gulvet. Løft armer og bena mot taket. **Trener:** Rygg
2. Push-ups (på knærne dersom du ikke klarer strake bein). **Trener:** Armer
3. Sit-ups. **Trener:** Mage
4. Ligg på siden og løft begge bena samtidig. **Trener:** Skrå magemuskler
5. Ligg på magen med ansiktet mot gulvet. Løft motsatt arm og ben mot taket. **Trener:** Rygg
6. Utfall - sett en fot foran den andre, og løft tilbake til utgangsposisjon. **Trener:** Bein
7. Ligg på ryggen med samlede, strake bein, hev og senk dem mot gulvet. **Trener:** Mage
8. Ligg på ryggen med beina i 90 grader. Hev og senk rumpa mot gulvet. **Trener:** Rumpa
9. Ligg på magen med armene ut til siden i en behagelig vinkel. Hev og senk armer og overkropp så høyt du klarer i et rolig tempo. **Trener:** Rygg
10. Dips fra stol eller kant bak deg. Beina strakt foran deg. Hev og senk kroppen. **Trener:** Armer
11. Ligg på ryggen med hendene bak nakken. Hev hodet mot brystet og slå albueene sammen. **Trener:** Mage
12. Ligg på siden med det ene benet bøyd under deg. Løft det andre benet mot taket. Snu til andre siden og gjenta. **Trener:** Hoftemuskulatur
13. Stå på alle fire, hev motsatt arm og bein mot taket. **Trener:** Rygg
14. Knebøy til siden. Annenhver side. **Trener:** Bein
15. Ligg på ryggen, hev motsatt arm og bein samtidig. **Trener:** Mage
16. Ligg på siden med det ene benet bøyd under deg. Løft det andre benet mot taket. Snu til andre siden og gjenta. **Trener:** Hoftemuskulatur

Varighet for sirkeltreningsprogrammet:

Aktiv-program

30 sekunders øvelse, total varighet ca. 10 minutter

Sport-program

30 sekunders øvelse, to runder, varighet ca. 20 minutter
eller

1 minutt øvelse, en runde, varighet ca. 20 minutter

ProSport-program

1 minutt og 30 sekunders øvelse, en runde, varighet ca. 30 minutter
eller

1 minutt øvelse, en runde + fortsett på runde to til 30 minutter