

Josefine Engström

Skidorienterare och orienterare



Vem är jag?

- Anna Josefine Engström
- Född Alfta, Hälsingland, Sverige 1/9- 1986
- Elitidrottare på landslagsnivå i skidororientering och orientering
- Gillar dans, ridning och städning
- Gick skidgymnasie i Mora
- Utbildad lärare vid Högskolan Dalarna, gick där också på Dala Sports Academy
- Stoppa mig om ni vill ställa frågor

Hur allt med idrotten började...

- Aktiv familj, fjällorientering
- Farfar och pappa!
- Motivation
- Ville komma in på Mora Skidgymnasie

Kanske i början av min karriär...



Träning som liten

- Provade olika sporter- ridning, innebandy, handboll, löpning, längdskidåkning
- Sprang vilse och blev rädd
- Tisdagar och torsdagar var det bråttom
- Trodde på pappa, intervallträning, terrängserier, mycket högintensiv träning- personligt!
- Alltid varit en individualist

En motivation till fortsättning



Totalseger i O-ringen 1996
i Karlstad. En kamera i pris
och lyckan var total.

Mora Skidgymnasie

- Fick egen tränare
- Roligt att vara ett gäng som tränade tillsammans
- Mycket annat blev dessutom roligt
- Ettan- mycket träning, inte så individanpassad (300 timmar)
- Tvåan- sjuk/skadad omotiverad
- Trean- Mer motiverad och mer frisk (300 timmar). SM-guld i orientering som sistaårs-junior.
- Aldrig tränat extremt med mängd

Fortsättningen

- Vad skulle jag göra med mitt liv som idrottare, satsa eller inte?!
- Viktigast är den inre drivkraften!
- Jag ville mer...

Hålla sig frisk

- Lyssna på kroppen – lättare sagt än gjort...
- Vila
- Sömn!
- Torrt ombyte
- Fyll på depåerna

Vilken “typ” av idrottare är jag? Och vilken typ är du?

- Efter flera år av träning – jag har långa muskelfibrer
- Kräver mycket högintensiv träning
- Av naturen uthållig

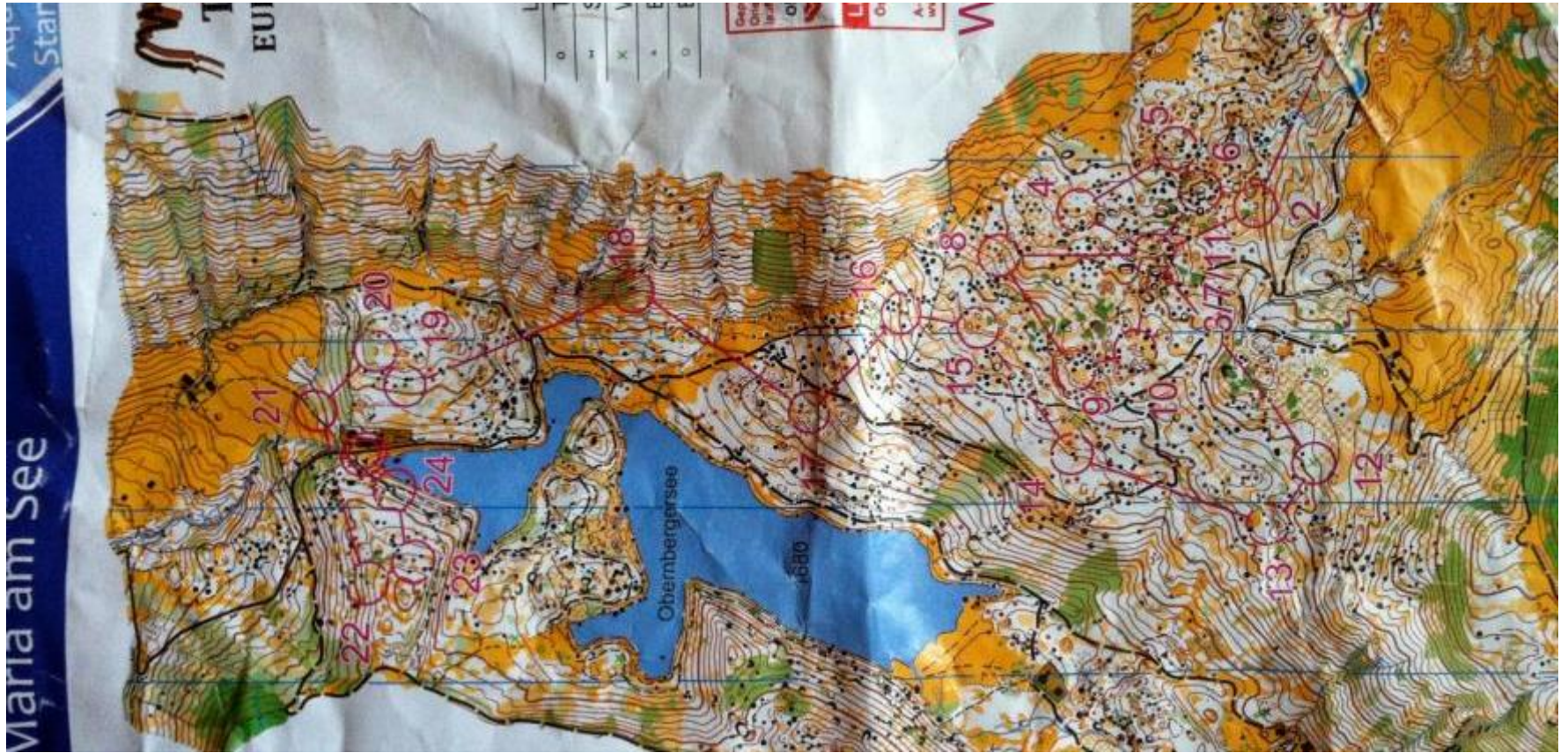
Fysisk träning

- Förebygg skador- variation
- Cykel, löpning, rullskidor, längdskidor, styrketräning- grenspecifikt.
- Intervallpass: 70"20, stege, 3-minuters, omsättningspass, backintervaller, 10-minuters med snabba som avslut osv.
- Snabbdistans: A2, mellan 50-75 minuter lite hårdare tempo
- Distanspass: Minst 90 minuter, nästan aldrig mer än 120 minuter.
- Träna på att springa i skog eller liknande, bålstabilitet är väldigt viktigt! Spring intervaller i skog.

Teknisk träning

- Jag har krävt mycket teknisk träning – helt personligt
- Intensivt på läger, mindre hemma
- Olika teknikövningar ex. Brunbild, vägval, momentbana, linje, riktning, ol-intervaller
- Springer oftast hela banor – mer likt tävling
- Prova överfart
- Röd och grön fart, hur klarar jag detta?
- Testa gränser för koncentration
- Tävla mycket
- Varför bommar jag?

Rätt klurigt...



Exempel lätt vecka

- Måndag: Vila
- Tisdag: Alternativ distans
- Onsdag fm: Effektstyrka em: ol-distans
- Torsdag: Återhämtningspass 60 min löpning
- Fredag: Sprintträning
- Lördag: Distans löpning väg/stig 90 minuter
- Söndag: Vila

Exempel tung vecka läger ol

- Måndag: em sprintträning full fart
- Tisdag: fm orientering distans 90 minuter, em orientering teknisk medel
- Onsdag: fm stafetträning full fart, em vägval ol
- Torsdag: fm individuell sprint full fart, em sprintstafett full fart
- Fredag: fm träningstävling långdistans em styrka
- Lördag: fm träningstävling medeldistans em lugn ol
- Söndag: Distanslöpning

Exempel tung vecka hemma

- Måndag: fm mossintervaller effektiv A3 30 minuter, em alternativ distans 90 minuter
- Tisdag: fm löpning distans, em ol distans
- Onsdag: fm sprintträning full fart, em styrka
- Torsdag: em alternativ distans
- Fredag: Intervaller löpning ex. 1-2-3-4-5-5-4-3-2-1
- Lördag: fm tävling ol, em ol distans
- Söndag: Vila