

**FINLANDS
SVENSKA
IDROTT**



FSO:s kvartalsträff

Januari 2021

-Kvalitativ vinterträning





Kvartalsträff

Det huvudsakliga syftet med kvartalsträff:

skapa bättre och närmare kontakt med FSO:s föreningar





1. Kvartalsträff

- Tips om träningar/träning som föreningar kan bjuda till idrottare
- Tips om träningsprogram att dela med idrottare

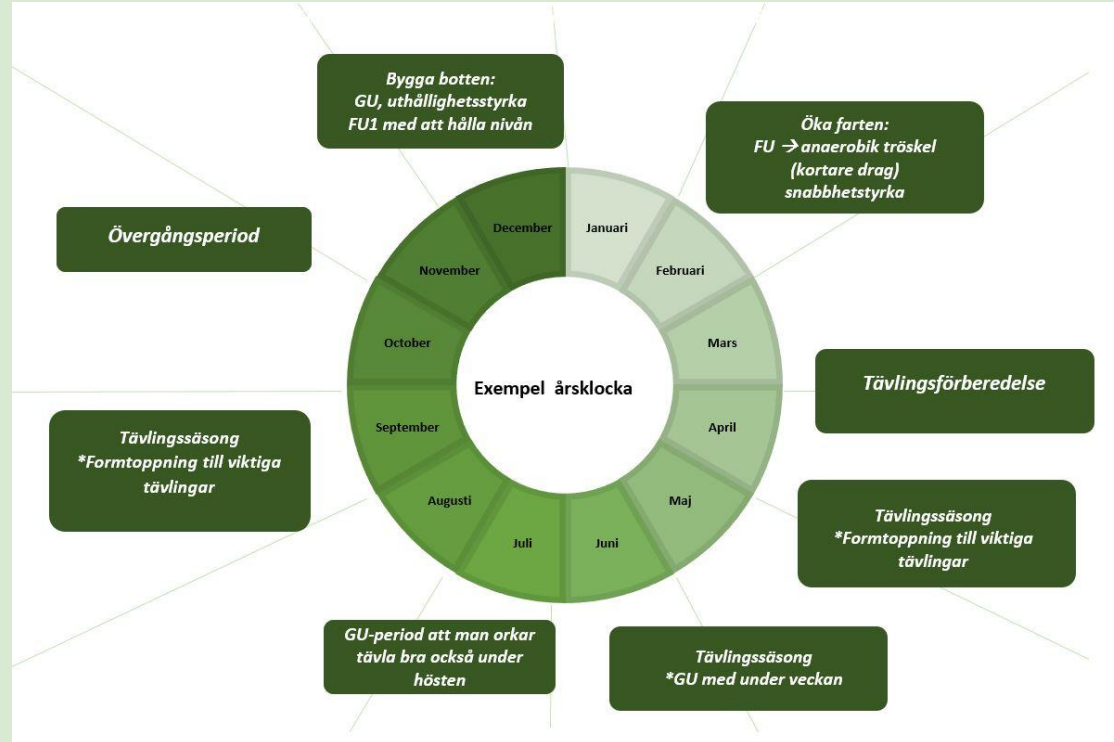




Planering

→ Årsklocka / årslakan

Fungerar som botten med
planering





Allmänna tips till vinterträning

- Alltid ordentlig uppvärmning, som ingår olika aktiverande områden och att dom områden varierar varje gång lite.
-speciellt viktigt i ledda träningar (en exempel av uppvärmning)

Uppvärmning 10-30 minuter

- GU 5-10 minuter
→ Värmer kroppen och gör andnings- och cirkulationssystemet redo
- Dynamisk rörlighet 3-5 övningar
→ öppnar de viktigaste muskler
- Aktiverande övningar för mellankropp, vristen, rumpan och baklår -3-5 övningar
→ väcker musklerna
- *Om det är hård träning framme, 1-5 minuter hårdare löpning till anaerob tröskel*
→ öppnar andningssystem
- 2-3 olika serie hoppar och några spurter (6-10 s)
→ väcker nervsystem





Allmänna tips till vinterträning

- Fast du har tyngdpunkt på nånting, är det viktigt att upprätthålla andra egenskaper -T.ex. Även om det är GU period på gång, FU-träningar gärna 2 ggr/veckan med
- Om det är möjligt erbjuda nivåtest till idrottare, att de vet att i vilka nivån de tränar. (Intensitet nivåer, bra att genomgå i förening)
- Testlöpningstillfällen t.ex. 1 gång/månad





Allmänna tips till vinterträning

- Rytmisering mellan veckorna och dagarna
- Hastighetsreserven/-ändringar får vara ganska stora.
GU1/lugn länk ska vara riktig lugnt och FU länk ska vara hård(are), men inte max.





Allmänna tips till vinterträning

- Vintern är bra tid att utveckla fysik och samt tänka på egen orienteringsteknik och prestationshantering
→ egen orienteringsspelbok
- Torrträningar med kartan, t.ex. gamla kartor (också egna gamla kartor), gps-följning





Allmänna tips till vinterträning

- Förebyggande träning & muskelvård del av vardagen
- Påminna om vardagsaktivitet
→ ungdomar borde ha aktivitet nära 20 timmar/vecka med träningar.
-Ingåar cykling till skolan/till träning, snöarbete osv.
- Medvetenheten om helheten i idrottares liv
(kost, vila, träning + allmän hälsa)
- Utnyttja skidningsförhållanden under vintern och säkerställa bra teknik
→ fråga hjälp t.ex. från lokal skidförening ([FSI:s skidteknik kurs](#))





Allmänna tips till vinterträning

- Om “normal” träningar är inte tillåtet ordna istället virtualträningar/ samlingar
→ virtualjumpa/ träninganalys/ “hur står det till”-samling
- Skapa “månadens utmaning”/ “veckans utmaning”- tävlingar (med kilometer, rörelse bingo osv.)
→ detta är mycket bra att göra i samarbete med andra föreningar
- Här hittar ni FSO:s ungdomsutskottets tips till ungdomsverksamhet(från förra våren)
- Här hittar ni FSO:s styrke- och snabbhetstips (från förra våren)





Konkreta träningstips

*Exempel träningsveckor är riktad till idrotta i 16-20 åldern med några årets regelbunden träning bakom.

*Exempelveckor kan utnyttjas också för idrottare i andra åldern och till motionärer med justering (ta några träningar bort och förkorta träningar)

*Mest viktigt med träningar är att det är kul!!





Exempel utvecklingsområden **- Januari- Februari**

Fysik: GU/FU + backträning (grenspecifik muskeluthållighet)

O-teknik och mental sida: sprint/kvartersorientering + vägval + flytande rutiner/orientering.

Indelning av aerobisk uthållighetsträning (Huippu-urheilualmennus, 2016, s. 274.)

	Grunduthållighet (GU)	Fartuthållighet (FU)	Maxuthållighet (MU)
Totallängd av belastning	30-240 min	20-60 min	10-30 min
Längd av intervallrep	- (kontinuerlig)	5-20 min	3-10 min
Reps (st) / Vil	- (kontinuerlig)	1-10/ 1-2 min	1-10/ 1-5 min min
Intensitetzone (%VO2max)	40-70 %	65-90%	80-10%
Laktatzone	< 2 mmol/l	2-5 mmol/l	5-10 mmol/l
Huvudsakliga träningsseffekten	Produktion av aerobisk energi, fettmetabolism	Produktion av aerobisk energi, kolhydratmetabolism	Maximala syreupptagningsförmåga, kolhydratmetabolism





Exempel träningsveckor

- Februari

Februari (hård vecka)

MÅ: *GU(skidning/cycling)60-90' + jumpa 30' / Vilodag

TI: (*Morgonlänk löpning med aktiverande övningar 30')

*Uppvärmning + FU intervaller 5-6 x 5' / 2' + 3-5 x
100m submax i lätt terräng/ 2' + nerjogging

ON: *GU 90' + kort jumpa 15'

TO: (*Morgonlänk löpning med aktiverande övningar 30')

*Uppvärmning + orientering (sprint/
kvartersorientering) Aerobisk tröskel/FU 20-40' + nerjogging

FRE: *Styrka på gymmet + uppvärmning o nerjogging

LÖ: * Uppvärmning + 2x5x200m/2'/5' FU + nerjogging.

OBS. farten.

* GU 90'

SÖ: * Lång och lugn 120' →

TOTAL: 13 h

Exempelvecka (februari) lätt:

MÅ: *Vilodag / lätt aktivitet

TI: (*Morgonlänk löpning med aktiverande övningar 30')

*Uppvärmning + FU intervaller 5-6 x 5' / 2' + 3-5 x
100m submax i lätt terräng/ 2' + nerjogging

ON: *GU 60' + kort jumpa 15'

TO: *Styrka på gymmet reps och mängd av rörelser +
uppvärmning o nerjogging

FRE: *Vilodag/ aktiviteter

LÖ: * Uppvärmning + 2x5x200m/2'/5' FU + nerjogging.

OBS. farten.

* GU 30'

SÖ: * Lång och lugn 120' →

TOTAL: 8,5 h



Exempel utvecklingsområden

-Mars - April



Fysik: FU-maxuthållighet, snabbhetsstyrka

O-teknik & mental sida: orienteringsdrag/ masstart (tävlingsfeelis i träningar) + kontrolltagning och flytande orientering

Snabbhetsstyrka (Voimanpolku)

	Explositet - individuella effektiva reps	Snabbhetstyrka- snabba, kontinuerliga series
Total längd av serie	4-10 s/ serie	10 s/ serie
Reps	1-5 (asyklisesti, alltså en i taget)	6-10 reps
Vila	1-4 min	1-4 min
Kuorma %	30-80 % / kroppsvikt	30-60%
Tempo	så snabbt som möjligt	Så snabbt som möjligt
Träningsstyp (exempel)	extra vikter ("platsträning), medicin bäll, drop jumps, kontrast styrka	extra vikter ("plats träning), hoppar, kontrast styrka, uppförsbacke intervaller, trappor
Huvudsakliga träningssefekten	Reaktivitet, reflektorisk innervation	elastisitet, snabb innervation av muskelceller





Exempel träningsveckor

-Mars

Mars (hård vecka)

MÅ: *GU(skidning/cycling)60-90' + jumpa 30' / Vilodag

TI: (*Morgonlänk löpning med aktiverande övningar 30')

*Uppvärmning (lite mer hoppas med i uppvärmning) + intervaller med ökande intensitet 5-6 x 4' / 2 ' + 3-5 x 50 m submax i lätt terräng/ 2 ' + nerjogging

ON: *GU1 75' + kort jumpa 15'

TO: *Uppvärmning + mängdintervaller 2x10x30"/90"/10' + nerjogging

FRE: *Snabbhetstyrka på gymmet +uppvärmning o nerjogging

LÖ: (*Morgonlänk löpning med aktiverande övningar 30')

*Uppvärmning + orienteringsdrag 4x1 km/ kontinuerlig med masstart (sprint/terrängorientering) 20-40' +nerjogging

* GU 60'

15 **SÖ:** * Lång och lugn 120' →

TOTAL: 12,75 h

Mars (lätt vecka)

MÅ: *Vilodag

TI: *Uppvärmning (lite mer hoppas med i uppvärmning) + intervaller med ökande intensitet 5-6 x 4' / 2 ' + 3-5 x 50 m submax i lätt terräng/ 2 ' + nerjogging

ON: *GU1 60' + kort jumpa 15'

TO: *Vilodag

FRE: *Snabbhetstyrka på gymmet+ uppvärmning o nerjogging

LÖ: *Uppvärmning + orienteringsdrag 4x1 km/ kontinuerlig med masstart (sprint/terrängorientering) 20-40' +nerjogging

* GU 30'

SÖ: * Lång och lugn 120' →

TOTAL: 7,75 h





Nyttiga länkar

- [Svensk orienterings idébank](#)
- [Suunnistusliittos "Taitoa"-sidor](#)(på finska)
-Ingår många bra träningsider och instruktioner hur man skapar egen orienterings spelbok
- [Suunnistusliittos grenanalys](#) och [Vauhtia!Taitoa!Kanttia!](#)
- [Kestavyys.fi](#)
-Nyttiga presentationer och artiklar från olika uthållighetsgrenar (på finska)
- [Terve urheilija](#)-sidor
-Ingår många nyttiga ämnen om idrottares liv
- [Sikta](#) högre
-FSO:s träningstips för orienterare i åldern 10-15 år (Vauhtia!Taitoa!Kanttia!- som källa)





Diskussion

- Vilka träningar arrangerar ni just nu?
- Hur har ni planerat den här våren?
- Er tips till andra föreningar?





Nästa möte 28.3.

- Önskemål till nästa kvartalsträff? Tema?
- Vill ni ha föreningars gemensam kommunikationskanal?
t.ex. Whatsapp-/Facebook grupp/mailgrupp





FSO:s verksamhet i februari

- 7.2. KI 16.30-17.30 Christopher Treier
“Mental coaching”
- FSO:s träningsdag 13.2.
OK Trian & IF Minken
- Träningsgruppernas (Elit- och utmanargrupp) regionala lägerdagar





Ha en bra träningsvinter 2021!

FSO/

Milka & Maritta

