

Kreativ sommertreni

Sommertreningen eller grunntreningsperioden er i gang. De aller fleste skiløpere startet sin nye sesong i mai, og timene begynner å rulle inn.



Foto: Shutterstock

Mine tre enkle sommertips er:

- 1.) Gjør minst fem forskjellige treningsøkter hver uke som gjør deg mer allsidig.
- 2.) Tren noe som utfordrer koordinasjonen og bevegeligheten.
- 3.) Bruk minst én time hver uke hele sommeren på noe du ikke kan. Klarer du å sy dette inn i treningen, vil du stå mye bedre rustet til å korrigere teknikk, tåle tøffe trøkker på høsten hvor variasjonsmulighetene er mindre, og du vil garantert få sommerens råeste og mest anvendelige six-pack.

Det å elske noe kan være skummelt og til dels farlig, og mange skiløpere elsker det spesifikke blodslitet så høyt at de glemmer det som egentlig er basisen.

Av Emil Søbak Gundersen, Trener i Team Norgeshus og instruktør på SKIsports Sommerskiskole

Men hva bør man fokusere på? Og hvilke fallgruver bør man unngå? Hva skal til i juni, juli og august for å lykkes til vinteren? Her vil jeg gi deg noen tips om hva du bør fokusere på i treningsarbeidet disse varmeste dagene i året.

Hva kreves for å nå toppen?

Jeg kunne startet med å ramse opp fysiologiske krav med så og så høyt oksygenopptak, så og så mange kilo i forskjellige styrkeøvelser eller så og så mange timer i den berømte «boka». Men først og fremst er det ikke 1-4/5 intervaller som skal løpes, tre-fire timers rulleskitturer som skal rulles eller ett tonn vekter som skal løftes eller dras. Det handler heller ikke først og fremst om hvem som hadde mest terskeltrening, såkalt 1-3 trening i juni og juli.

Dette er ingen artikkel om intensitetssoner eller hva som er definisjonen på utholdenhet, men den handler om variasjon, og jeg ønsker å poengtere viktigheten av dette. For det er godt som gull – på sommeren.

Hvorfor allsidig og variert trening?

Nevnt over noen fysisk tøffe og spesi-

fikke treningsformer som er vanlig for skiløpere å trene året rundt, men jeg opplever hver sommer at mange ikke har basisferdighetene til å gjøre denne treningen godt. Man må altså jobbe seg dit at man kan klare alt dette, tåle alle trøkkene, være fysisk rustet til gode repetisjoner, time etter time og elske det. Man må ikke bare like det, man må faktisk elske det. Og her tror jeg noe av roten til ødelagte talenter ligger.

Det å elske noe kan være skummelt og til dels farlig, og mange skiløpere elsker det spesifikke blodslitet så høyt at de glemmer det som egentlig er basisen. Det kan føre til to ting; 1) at man ender opp skadet fordi kroppen ikke tåler kjøret eller 2) man har aldri fått en generell basis som er god nok til å nå dit man gjerne vil. Og den basisen blir bare verre og verre å ta igjen, derfor stresser trenere hvert år deltakerne på SKIsports Sommerskiskole at de må trene mer generell styrke.

Grunnmur

Kanskje det mest vanlige å tenke på om våren er at man skal bygge en ny etasje på grunnmuren sin, at man skal bygge et hus eller en pyramide, stein for stein med god trening. Det er en lovpriset tanke, og man

finner ikke et eneste foredrag av en stjerne løper uten at han snakker om å ha gått stigen, trinn for trinn.

Men dette fordrer at man starter i riktig ende. Det handler om å få en basis som gjør at man tåler en tøff høst og en lang vinter. Så man ikke ender opp skadet. Det er viktig å få med seg styrke, spenst, koordinasjon og bevegelse ved siden av utholdenhetstreningen om sommeren, så hold tungen rett i munnen, bruk fantasien og søk utfordringer litt uten om det spesifikke, er mitt beste tips til forsommeren. Olympiatoppen har blant annet en stor database på sine nettsider hvor du kan finne øvelser over flere nivåer som kan bygge din grunnmur.

Det overordnede fokuset på vårparten for både ungdomsløpere som garvede seniorer bør være å mikse sammen en solid og variert grunnmur. Basisferdigheter kan ofte trenes gjennom svært lystbetont aktivitet, noe jeg kommer til senere, men etter en litt roligere periode som våren bør man også ta tak i de tingene man kanskje ikke synes er så moro. Det finnes ikke noe bedre tidspunkt enn sommeren for å gjøre det man ikke er så god på.

Variasjon, hardt arbeid og lek

Miksen vi snakker om er altså variasjon. Våren og forsommeren kan gjerne være preget av stor variasjon i treningsarbeidet, og man kan gjerne tenke «på utsiden av boksen» for å finne på aktivitet som man kan ha utbytte av. Dette er tiden for å trene litt ekstra styrke, og mange legger derfor inn ekstra tung styrke på våren i akkurat denne fasen.

Det man skal tenke nøye igjennom er om ikke det er å hoppe over en viktig bit av treningen, nemlig den biten som gjør at kroppen tåler den ekstreme belastningen maksimal styrke er. Kanskje kan man ta noen uker hvor man besøker en klatrevegg og/eller en turnhall med jevne mellomrom, prøver seg på noen trær under løpeturen eller utfordrer kameratene i planke, sit-ups eller push-ups midt under den nevnte løpeturen?

Kanskje finnes det en line å balansere på? Eller et tre? Vannski og wake-board er andre aktiviteter hvor man virkelig kan få prøvd styrken. Minst én time hardt blodslit i slynger og med medisinball er absolutt å anbefale for sommertreningen, om du blir aldri så kvalm av det.

Igjennom en lang sommer

I løpet av sommeren dukker det opp for de mest ihuga seniorene og juniorene noen utfordringer. Det er viktig å ta med seg basisen også denne tiden, og det er egentlig lettere en man tror. Noen ender kanskje opp på fjellet i to uker, andre ved havet og noen kanskje til og med midt ute i en stor skog. Variasjonen som alle har vært så flinke til på forsommeren, blir tilsynelatende ikke like lett når treningscenteret ikke er fem minutter unna, og asfalten er like ujevn som formkurven til en viss estlandsk skiløper.

Det er da du trenger å ha gjort en god jobb på forsommeren. Når telefonen din ikke vil laste inn Olympiatoppen sine tips, kan du allikevel smile fordi du kan øvelser nok i hodet til å sette sammen mange forskjellige treninger akkurat der du er. Kanskje har du heklet med deg slyngene og kastet medisinballen så hardt inn i bilen at det aldri var tvil om at den måtte med. I så fall har du alle muligheter! Om det er på plattformen på hytta midt ute i skogen, på et svaberg ved sjøen eller langt oppe på fjellet så får du trent andre ting enn bare løp, sykkel eller ruller. ■



TØFFE TAK: Ikke alle kan tillate seg å droppe tradisjonell trening. Landslagsgutta må holde det gående.



USIKRE TAK: Balanse på planke med tau å holde seg i er alltid en utfordring.



SPRETTHOPP: Ser du en krakk i sommer, prøv noen spensthopp da vel?