

Du er trener for en godt trent kvinne (33 år) som ønsker å konkurrere i Birkebeinerrittet (sykkel) om 5 måneder. Hun syklet i fjor på 4 t 7 min. Hun har mulighet til å trene 3 ganger i uka (<90 min) på kveldstid samt 1 gang i helgene (<3 t).

- a) Sett opp gode målsettinger for utøveren. Beskriv punktvis hvordan du kom frem til målsettingen.
- b) Sett opp punktvis hvilke tester du vil benytte for utøveren. Argumenter kort for hver test
- c) Sett opp punktvis hvordan og hvorfor du vil ivareta treningsprinsippene i planarbeidet.
- d) Sett opp en øktplan for en kondisjonsøkt og en styrkeøkt for utøveren.

*A – En god målsetting kan være under 4t som hovedmål. Hun er godt trent, så det er realistisk, men mye mer vil være for ambisiøst. Studenten bør også komme med noen spesifikke delmål som går mer på progresjon og ferdighet. Dette kan være å øke VO2maks, styrke eller lignende. Studenten bør nevne SMARTE mål, samt ta utgangspunkt i at hun er godt trent når de kommer fram til målene.*

*B – Det bør testes både utholdenhet i løp samt styrke for kartlegging. Eksempel på tester kan være 5-15 min sykkeltest for kondisjon og beinpress eller lignende for styrke. Spesifisitet bør nevnes som argument samt arbeidskrav.*

*C- Kandidaten må sette opp punktvis hvordan de ulike prinsippene variasjon, individualisering, periodisering, progresjon og spesifisitet blir ivaretatt.*

*Variasjon:*

- *Hvordan: Ulike typer økter mtp på intensitet og varighet.*
- *Hvordan: Ved intervalltrening gjennomføres øktene med noe ulik draglengde og intensitet.*
- *Hvordan: Variere mellom sykkel og styrke*
- *Hvorfor: Ulikt type terreng: noe utøver møter i konkurranse.*
- *Hvorfor: Variasjon er viktig både for fysisk utvikling men også med tanke på motivasjon over tid. Kan potensielt være skadeforebyggende.*

*Spesifisitet:*

- *Hvordan: sykkel bør brukes som primær treningsform.*
- *Hvordan: Intensitet og varighet på enkelte økter bør gjenspeile arbeidskravene i idretten/varigheten*
- *Hvordan: Noe av treningen bør foregå med andre*
- *Hvorfor: Trening med andre bør inkluderes siden dette møter utøver i konkurranse (fellesstart)*
- *Hvorfor: Ulikt type terreng: noe utøver møter i konkurranse.*

*Individualisering:*

- *Hvordan: lage ut ifra personens forutsetninger i arbeidskrav/kapasitet*
- *Hvordan: Ta hensyn til utøvers mål, tid tilgjengelig og lignende.*
- *Hvorfor: Sikre optimalt opplegg for denne utøveren*

*Periodisering:*

- *Hvordan: benytte en periodiseringsmodell (lineær eller blokk)*
- *Hvorfor: Sikre riktig belastning og variasjon over tid*

*Progresjon:*

- *Hvordan: Øke belastning over tid, hovedsakelig lengre tid med høy intensitet*
- *Hvordan: Starte med noe lavere belastning og legge på mer etterhvert*
- *Hvorfor: Sikre framgang og ikke starte for hardt*

*D - Øktplan: Innholdet må ha en «hva-hvordan-hvorfor-tid» oppsett samt tydelig målsetning. Det bør være en oppvarming, hoveddel og avslutning.*

*Kondisjonsøkt: Innholdet kan være kontinuerlig arbeid eller intervallarbeid som gjenspeiler kravene i konkurranse. Varighet på hoveddel bør være 12-25 min uten evt pauser. Løping bør være bevegelsesform og evt draglengde/pauselengde må være i samsvar med ønsket intensitet. Det bør være på intensitet rundt 90% av HFmaks og dragene bør være 2-8 min med ca 2 min pause. Antall drag bør være 4-12 ut i fra draglengde. Det bør oppgis hvilke verktøy som benyttes for kontroll på intensitet. Verktøy bør samsvare med økttype. Det bør presiseres hvilken type terreng økta gjennomføres i, gjerne i mest mulig spesifikk form (grus eller lett sti).*

*Styrkeøkt: Innholdet bør være maksimal styrke (<12 reps) med lang pause (>2 min). Øvelsesutvalget bør være rettet mot sykkelbevegelsen og inneholde hovedsakelig øvelser rettet mot lårmuskulatur.*

*Begrunnelse bør inneha prinsippet om spesifisitet (bevegelsesform, terreng, draglengde, muskelbruk) samt øktmodell ut ifra målsetning.*