

Arbeidskrav i langrenn

En analyse av de krav som stilles i langrenn.

En arbeidskravsanalyse i langrenn tar for seg de krav, eller det arbeidet man må utføre, som idretten stiller til utøveren.

Her finner du noen korte betraktninger om arbeidskrav i langrenn. Hele presentasjonen kan du laste ned [her](#).

I langrenn har det vært vanlig å dele arbeidskravene i:

- Fysiske arbeidskrav – utholdenhet, styrke, o.s.v.
- Psykiske/mentale arbeidskrav – motivasjon, vilje, taktikk
- Tekniske arbeidskrav
- Miljømessige arbeidskrav – eller rammebetingelser som treningsforhold, klubbmiljø, støtteapparat, søvn, restitusjon, kosthold

En utdypende artikkel om arbeidskravsanalyse kan du finne [her](#).

Fysiske arbeidskrav

Aerob utholdenhet er uten tvil den viktigste fysiske egenskapen i langrenn. Denne egenskapen er også relativt enkel å måle, ved for eksempel O₂-opptak eller anaerob terskel.

I relasjon til aerob utholdenhet ligger gode langrennsløpere på topp i verden, vi kan derfor slå fast at kravene til aerob utholdenhet er meget store.

Andre fysiske egenskaper som er viktige er anaerob utholdenhet, maksimal styrke, spenst og hurtighet. Også disse egenskapene kan måles, men det er ikke fullt så klart hvor stor betydning disse egenskapene har.

Er spenst for eksempel halvparten så viktig som aerob utholdenhet? Det er ikke så lett å svare på. Men det er enighet om at slike egenskaper har en viss betydning.

Psykiske/ mentale arbeidskrav

Alle er enige om at disse egenskapene er viktige, og at man gjennom erfaring, rutine og hardt fysisk arbeid faktisk trener på dem.

Men de psykiske egenskapene er både

- Vanskelige å definere, sette navn på
- Vanskelige å måle

Tekniske arbeidskrav og miljømessige arbeidskrav

Dette er viktige krav:

- uten god teknikk kommer du deg ikke framover
- uten å tilrettelegge rundt treningsarbeidet får du ikke resultater

Men det vanskelig å definere disse kravene, og det er vanskelig å måle eller gradere dem i en skala.

SKI ELITE – FOKUS STABILITET – CORETRENING -

Detalj-/øktplan

Mål for økta:	Styrke - bevegelse – stabilitet – core -koordinasjon
Treningsbelastning:	Moderat
Intensitet:	Moderat
Treningssted:	Sal 2
Utstyr:	Glider, kasser/vektstenger/matter/BOSU/ball

Program1:

Oppvarming:

Løpe rolig med kneløft/hælsparke;

- i front (tempoveksling) – bakover – sideveis - (beina klinge i hverandre) to fram – en tilbake. Med rotasjon til side av hode, blick ned/blick opp mot taket, i veksel
- Lett løp med kneløft
- Lett løp md kneløft – spark bak i veksel
- Veksvis touch hæl – touch kne (en - to)

Med Glider:

- Lett løp med glider
- Skøyte tak (alle varianter) framover/bakover/sideveis,
- dyp skøyting,
- sideveis utfall
- utfall (klokka)
- lårcurl
- hæl på glider – vandre over
- tærne på glider vandre over med armene
- knestående - skli fram med armer– ut og dra tilbake
- push up med variasjon

Bosu

Ett ben (matte) gulv finn balansen – bøy ned i knebøystilling – ett bens knebøy (armene med, uten armer, se på ett øye, lukke øyne, med rotasjon av hodet)

Hinke stille landing – framover /sidelengs

- med rotasjon (180 grader)

På BOSU – tenke skitak med armer – svinge ned med beinet

- sidelengs utfall til side
- sidelengs utfall + hink med armene over hodet (med stang)
- sidelengs med en rotasjon (vende brystet utover)

Hoppe på og av Bosu to bein – / ett bein

- opp på /hopp av på gulvet i veksel
- på to – ett hopp tilbake
- sideveis

Legge flere Bosuer etter hverandre - hoppe fra Bosu til Bosu

Øvelser to og to stasjonstrening 2 min å jobbe – ett minutt å puste på mellom stasjonene:

- 1) Med stang balanse – tre ett bein over stangen (bevegelighet i hoftelrådet)
Fra strakebein over kropp og armer i gulvet – vandre fram og ned i push up –
vandre tilbake med strake bein
- 2) Planke med kneopptrekk annehver side – diagonalt
Knebøy på Bosu med rotasjon
- 3) Mage – med bein variasjon
Lårcurl med Ball
- 4) Bosu – og liten ball balanse (stabilitet)
Reka med ball – ut med bein – stabilitet i hoften
- 5) Knebøy med rotasjon og i balanse ett bein
Planke med poniter og ned i smal push up.

Kommentarer:

