

Olympiatoppens treningsdagbok

Føring av Ullevål bandys barmarksprogram

Guttelaget



Veiledning føring av treningsdagbok.....	3
www.olt-dagbok.net	3
1. Program Styrke & Utholdenhet: Cross-fit 1.....	4
2. Program Styrke & Utholdenhet: Cross-fit 2.....	5
3. Program Styrke & Utholdenhet: Stasjonstrening med løping/intervall:	6
4. Program Styrke: Stasjonstrening med vekt uten løping.....	7
5. Program Styrke: Riggberger	8
6. Program Styrke: Styrke utenfor Fresh Fitness	9
7. Program Styrke: Fresh Fitness (egentrening)	10
8. Program Utholdenhet: Svartedal	11
9. Program Utholdenhet: 4 x 4 motbakkeløp	12
10. Program Styrke & Utholdenhet: Motbakke sykkel intervall	12
11. Program Styrke & Teknikk: Sklibrett	12
12. Program Spenst: DOT drill Føres som.....	13
13. Program: Øvelser i bakke + løping.....	14
14. Program Kroppsbeherskelse & Bevegelighet & Smidighet	15
15. Program Styrke & Utholdenhet: Holmenkollbakkens unnarenn	16
16. Program oppvarming før kamp	17

Veiledning føring av treningsdagbok

www.olt-dagbok.net

Last ned silverlight.

Før kun den effektive arbeidstiden

Bandykamp 2 x 40 min, hvor du sitter på benken 20 min, føres som 60 min "ishockeykamp"

4 x 4 min motbakk løp føres som 16 min anaerob intervall

Veiledes her:

Føring for kamper, istrening, styrke, utholdenhet, øvrig samt teknikktraining

Husk å:

huke av for Bevegelseformer og Restitusjonstiltak

føre Dagsform (1-5) og olympisk trening (1-10). Begge karakterer på hvor god innsatsen var

skrive kommentarer i starten og slutten

1. Program Styrke & Utholdenhet: Cross-fit 1

Føres som:

Oppvarming: (ved 30 minutters landbandy)

Oppvarming/ 15 min

Teknisk ferdighetstrening/ 15 min

Stasjonstrening cross-fit 1:

Styrkedel: Styrke/ Utholdende/ 10 min

Løp: Utholdenhet/ Anaerob intervall/ 10 min

Cross-fit program 1

5 runder av:

100 meter løping

20 push-ups eller skøytehopp

100 meter løping

20 sit-ups

100 meter løping

20 push-ups/hopp

100 meter løping'

20 knebøy

2. Program Styrke & Utholdenhet: Cross-fit 2

Føres som:

Oppvarming: (ved 30 minutters landbandy)

Oppvarming/ 15 min

Teknisk ferdighetstrening/ 15 min

Stasjonstrening Cross-fit 2:

Styrkedel: Styrke/ Utholdende/ 5 min

Løp: Utholdenhet/ Anaerob intervall/ 10 min

500-meter løping

20 Burpees

400-meter løping

20 push-ups

300-meter løping

20-stående roing

200-meter løping

25 mage

100-meter løping

20 skulder push-ups

3. Program Styrke & Utholdenhet: Stasjonstrening med løping/intervall:

Føres som:

Oppvarming: (ved 30 minutters landbandy)

Oppvarming/ 15 min

Teknisk ferdighetstrening/ 15 min

Stasjonstrening med løping/intervall:

Styrkedel: Styrke/ Utholdende/ 5 min

Løp: Utholdenhet/ Anaerob intervall/ 5 min

Program: Stasjonstrening med løping/intervall:

Løp ca 50 m – 15 sek pause – løp tilbake – 10 sek pause – 30 sek øvelse – 10 sek pause osv

Hvorfor:

Løp: $10 \times 10 \text{ sek} \times 2 = 4 \text{ min}$, rundes opp til 5 min.

Øvelsene (10 stk): 30 sekunder per øvelse x 10 øvelser = 300 sek = 5 min.

1. Spenshopp: Push-ups
2. Utfall
3. Sit-ups
4. Saksehopp
5. Rygg
6. Skøytehopp
7. (lysken)
8. (lysken)
9. Knebøy
- 10 Spensthopp og push-ups

4. Program Styrke: Stasjonstrening med vekt uten løping

Føres som:

Oppvarming: (ved 30 minutters landbandy)

Oppvarming/ 15 min

Teknisk ferdighetstrening/ 15 min

Stasjonstrening med vekt uten løping:

Styrkedel: Styrke/ Utholdende/ 20 min

45 sek arbeid – 15 sek hvile

30 sek arbeid – 10 sek hvile

15 sek arbeid – 5 sek hvile

Øvelsene:

Spensthopp

Push-ups

Knebøy

Russian twist

Saksehopp

Planken

Utfall

Lysken venstre

Lysken høyre

Skøytehopp

Utgangsstilling push-ups, hoppe med venstre og høyre ben vekselvis fram mot hendene

Spensthopp/push-ups

5. Program Styrke: Riggberger

Føres som:

Oppvarming: (ved 30 minutters landbandy)

Oppvarming/ 15 min

Teknisk ferdighetstrening/ 15 min

Stasjonstrening Riggberger:

Styrkedel: Styrke/ Utholdende/ 30 min

(For 98: antall repetisjoner tilpasses egen styrke. Ingen belastning med vekter)

Et bens markløft 4 x 4 per ben (uten vekt, eller liten vekt)

Et bens knebøy 4 x 4 per ben (uten vekt)

Bulgarsk knebøy 4 x 4 per ben (uten vekt)

Statisk mage diagonal med manual 3 x 15 rep på hver diagonal

Knestående (~~med rullende vektstang~~) 5 x 2

Stående med vektstang med rotasjon fra side til side, strake armer, stabilt bekken 6-8x4

Lavgang med vekt 10 skritt x 4

Andegang med vekt 10 skritt x 4

Andegang med armløft ~~og vekt~~ 10 skritt x 4

Russian twist med vekt 30 x 3

Stående utfall fram og til siden 10 x 3 per ben (uten vekt)

6. Program Styrke: Styrke utenfor Fresh Fitness

Føres som:

Oppvarming: (ved 30 minutters landbandy)

Oppvarming/ 15 min

Teknisk ferdighetstrening/ 15 min

Stasjonstrening: Styrkedel: Styrke/ Utholdende/ 30 min

(For 98: antall repetisjoner tilpasses egen styrke. Ingen eller liten belastning med vekter)

Øvelsene:

Knebøy 6-8 rep x 4

Bulgarsk 6-8 rep x 4

Mage slynge 30 rep x 3

Mage benk 20 rep x 3

Russian twist med vekt 30 x 3

Rygg nedtrekk bak hodet 15 x 3

Rygg nedtrekk foran hodet 15 x 3

Stående roing med vektstang 6-8 rep x 4

Knebøy på balansepute med vekt 15 x 3

Utfall side/frem 10 x 3 hver retning

Markløft 6-8 rep x 4

~~Stående vektstang~~ Stående vektstang, rotere fra side til side med strake armer og stabilt bekken 8 x 4

7. Program Styrke: Fresh Fitness (egentrening)

Føres som:

Oppvarming:

Oppvarming/ tredemølle/romaskin/annet/ 15 min

Stasjonstrening: Styrkedel: Styrke/ Maks 6-15 repetisjoner/ 30 min

(For Gutt: antall repetisjoner tilpasses egen styrke. Ingen eller liten belastning med vekter)

Maskinøvelsene: Dere har hatt instruksjon. Gjør øvelse riktig. Ikke for tungt.

Maskin lår I: 6-8 rep x 4

Maskin lår II: 6-8 rep x 4

Maskin lår/sete: 6-8 rep x 4

Maskin armtrekk: 6-8 rep x 4

Maskin arm skyv: 6-8 rep x 4

Maskin nedtrekk: 6-8 rep x 4

Maskin biceps: 6-8 rep x 4

Maskin rygg nedtrekk: 6-8 rep x 4

Maskin rygg løft: 6-8 rep x 4

Maskin kroppsløft: 6-8 rep x 4

2 etasje: Bør ha instruksjon først. Vær forsiktig. Riktige løft. Ikke for tungt.

Knebøy med vektstang: 4-6 rep x 3

Frivending med vektstang: 4-6 rep x 3 (må ha instruksjon først)

Øvelser: manualer.: 4-6 rep x 3

8. Program Utholdenhet: Svartedal

(Vi har oppkalt øvelsen etter skisprinterens Jens Arne Svartedal som vant VM Gull Sprint i Sapporo 2007. Jens Arne gjestet UIL 2012 og delte sine erfaringer med bandyfolket. Jens Arne jobber for NCC, sponsor av UIL)

Føres som:

Oppvarming: (ved 30 minutters landbandy)

Oppvarming/ 15 min

Teknisk ferdighetstrening/ 15 min

Utholdenhet: Anaerob Utholdenhet/ 15 min

1 min løpingx5

Totalt 3 serier med 3-4 min pause mellom hver serie.

9. Program Utholdenhet: 4 x 4 motbakkeløp

Føres som:

Oppvarming: (ved 30 minutters landbandy)

Oppvarming/ 15 min

Teknisk ferdighetstrening/ 15 min

4 x 4 motbakkeløp:

Løp: Utholdenhet/ Aerob intervall/ 16 min

10. Program Styrke & Utholdenhet: Motbakke sykkel intervall

Føres som

Oppvarming:

Oppvarming sykkel Sognsvann - Ullevålseter/ 30 min

10 x 4 motbakkesykling:

Sykkel: Utholdenhet/ Aerob intervall/ 15 min

Sykkel: Styrke/ Utholdende/ 35 min

11. Program Styrke & Teknikk: Sklibrett

Føres som

Oppvarming:

Oppvarming/ jogging og veldig rolig sklibrett – tenk teknikk /bokseimitasjon/ 15 min

Sklibrett

Styrke/Utholdende/ 4 x 2 min - 2 minutter hvile mellom hver intervall.

(sitt dypt - 90 grader)

Styrke eksplosiv/hurtighet 6 x 10 sekunder - 2 minutter hvile mellom hver intervall

(sitt dypt 90 grader)

(Spesifikk basistrening/ x min)

[Instruksjon sklibrett](#)

12. Program Spenst: DOT drill

Føres som

Oppvarming:

DOT drill rolig/jogging på stedet/bokseimitasjon / 5 minutter

DOT drill

5 runder DOT drill, hver drill 6 ganger, på tid - 2 minutt hvile mellom hver gang.

Spesifikk Basistrening/ 6 minutter

THE DOT DRILL IS MADE UP OF FIVE DIFFERENT DRILLS, EACH DONE SIX TIMES.

UP AND BACK

- A. Start with feet on A and B.
- B. Now jump quickly to C with both feet
- C. Then jump and split feet to D and E.
- D. Come back the same way jumping backward.
- E. Repeat 5 more times.

RIGHT FOOT

- A. Your feet from up-and-back should end on dots A and B.
- B. Now go to dot C with your right foot.
- C. Now go in order: Dot D, E, C, A, B.
- D. Repeat 5 more times.

LEFT FOOT

- A. You will end the right foot drill on Dot B.
- B. Now go to dot C with your left foot.
- C. Now go in order: Dot D, E, C, A, B.
- D. Repeat 5 more times.

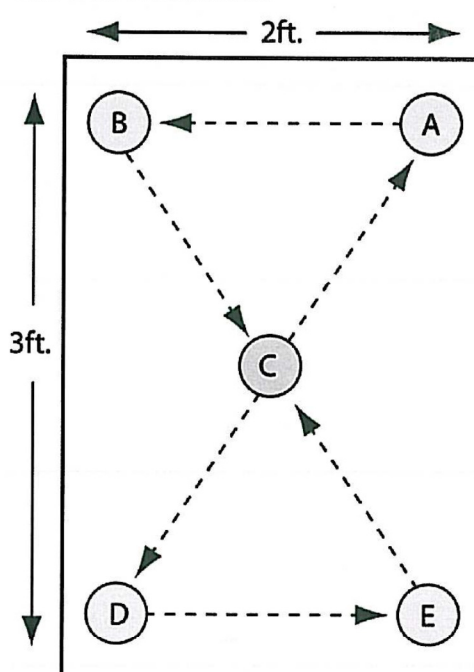
BOTH FEET

- A. You will end the left foot drill on Dot B.
- B. Now go to C with both feet.
- C. Now go in order with both feet: Dot D, E, C, A, B.
- D. Repeat 5 more times.

TURN AROUND

- A. You will end the Both Feet Drill on Dot B.
- Now go to C with both feet.
- B. Now go to dots D and E spread apart both feet as in the up-and-back (Drill #1).
- C. Now quickly jump 180° clockwise to face the other way. You should still be on D and E.
- D. Hit C with both feet and then A and B with feet split.
- E. Now turn quickly again with a 180 spin to the left with your feet still on A and B.
- F. Repeat 5 more times.

DOT DRILL DIAGRAM



DOT DRILL STANDARDS

Under 50 seconds:	Super Quick
50-60 seconds:	Great
60-70 seconds:	Average
70-80 seconds:	Need work
Over 80 seconds:	Slow

[Instruksjon DOT drill](#)

13. Program: Øvelser i bakke + løping

Føres som:

Oppvarming: (ved 30 minutters landbandy)

Oppvarming/ 15 min

Teknisk ferdighetstrening/ 15 min

A-lagsprogram under. Antall repetisjoner justeres for alderstrinnet. Løp 30 meter i bakke etter hver øvelse

- 1. 8 Tobenshopp**
- 2. 6 venstre**
- 3. 6 høyre**
- 4. 12 skøytehopp**
- 5. 14 utfall**
- 6. 8 tobenshopp baklengs**
- 7. 6 venstre baklengs**
- 8. 6 høyre baklengs**
- 9. 12 skøytehopp baklengs**
- 10. 14 utfall baklengs**
- 11. 8 tobenshopp**
- 12. 6 venstre**
- 13. 6 høyre**
- 14. 12 skøytehopp**
- 15. 14 utfall**

Pause på 3 minutter mellom øvelse 10 og 11.

Sideveis skøyte gange+ lavtsittende slalomhopp ned

8x2

6 hopp+ rulle +l øping i bakke

Pause

4 hopp+rulle+løping i flatt lende ca 30 meter

14. Program Kroppsbeherskelse & Bevegelighet & Smidighet

Føres som:

Oppvarming:

Oppvarming med 10 spurter / Utholdenhet/aerob intervall 5 min

Bevegelighet: / 30 min (30 øvelser x 20 sek x3)

2 Oppvarmingsøvelser:

60 meters spurter x 4 (100 %)

Idioten spurter x 4 (100 %)

Turn øvelser: 3-4 repetisjoner

12 Hoppeøvelser:

Hopp rett opp med rette ben. Kun bruke foten

Hopp rett med to sving i hofte og ben. Kun bruke foten

Hopp rett opp med tre sving i hofte og ben. Kun bruke foten

Saksehopp

Saksehopp forlenge og baklengs vekselvis

Hallinghopp ved å klikke heler bak

Hare hopp

Hoppe på ett ben flere ganger

Hoppe bukk

Spenst hopp favne om knær

Hoppe spill ben rett ut skrått

Hoppe 360 rotasjon rundt egen akse

13 Turn øvelser

Små forover ruller

Baklengs rulle

Tilhopp og lang forover rulle

Forover rulle – hopp – forover rulle –hopp

Forover rulle – 360 hopp rundt egen akse – forover rulle

Trillebår 2 ganger hver

Håndleddstøy

Slå hjul

Slå flere hjul uten mellomstopp

Hodestående

Håndstående

Vannrett med støtte av hendene mot underkroppen

Presse fra hodestående opp til håndstående

1 øvelse ren bevegelighet

Solhilsen

2 øvelser ren balanse

Balanse på en fot – lukk øyne

Bryte (?) 3 * 30 sekunder

15. Program Styrke & Utholdenhet: Holmenkollbakkens unnarenn

Føres som:

Oppvarming:

Oppvarming med løp fra Midtstuen stasjon - Holmenkollbakken 15 min

Løp opp tribuner 10 x og Løp opp unnarenn 1x

Styrke/Utholdende/ 20 min

Utholdenhet/Anaerob/ 20 min

16. Program oppvarming før kamp

Føres som:

Oppvarming:

Oppvarming 15 min

LØP I SIRKEL MED ØVELSER

Rulle håndledd

Løfte armene

Bokseslag rett frem

Bokseslag opp (upper cut)

Bokseslag til siden (side cut)

Bokseslag nedover

Rulle armene bakover

Rulle armene forover

Sidelengs hopp: overkropp
motsatt bevegelse som
underkropp

Høye kneløft

Spark i baken

HVILE

STÅENDE

Marsj på stedet

Vifte hofte og bak til sidene

Vifte hofte og bak frem og
tilbake

Knebøy

Rake ben, overkropp
nedover og strukkede
armer:

Strekk 2x langt frem, 2x
mellom ben og 2x bak ben

Strekk diagonalt med
armene

Sving kroppen til sidene
med rake armer stående

Sving kroppen til sidene
med rake armer hoppende

RIST LØS

Forsiktig strekk av hode
frem og ned med hender
bak nakke

Forsiktig strekk av hode til
sidene med hendene opp på
hode

Sitt dypt: Vri og bøy fire
ganger

Strekk hofteladdsbøyer

Strekk hamstring

Sett bena brett og tøy fra
side til side

RIST LØS

Armbøyninger X 10

HOPPEØVELSER

10 hopp med samlede ben

10 hopp på hvert ben

hopp 360 rundt egen akse

to og to:

skulder mot skulder finting

håndtrykk med finte
stående i front mot
hverandre

hånstrykk med finte
stående sidelengs mot
hverandre

SPRINT

30 meter 10 X

BALANSE

Stå på en fot med åpne
øyne

Stå på fortsatt på foten og
lukk øynene