

Vil du ha en god opplevelse ved deltakelse i Birkebeinerrennet?

Her følger noen gode råd fra oss på Espern

Det finnes ingen fasit på hvor mye man må trene for å få en god opplevelse i Birkebeinertraseene. Dog er en ting sikkert – kontinuitet i treningen trumfer det alt! Ved å besøke oss på Espern kan du legge et godt grunnlag for en fin opplevelse over fjellet, enten det er på sykkel eller med ski på beina, eller om det er løpet du sikter deg inn på.

- Tre økter i uken

Sikter du deg inn på Birkebeinerrennet og ønsker en god opplevelse over fjellet vil vi gjennom vinteren anbefale deg å forsøke å få til tre økter i uka.

- Prioriter lange skiøkter

Ikke noe gir bedre effekt enn å trene spesifikt på det du skal gjennomføre, så det å komme seg ut på ski bør ha høyest prioritert. For å tåle en såpass lang distanse som 54 kilometer er, vil det lønne seg å gå turer med litt lengde. Start i det små og øk distansen gradvis. Veksle gjerne mellom en lengre tur i relativt rolig tempo der du øker tid og distanse gradvis gjennom vinteren og en kortere økt på en time til halvannen med litt høyere tempo.

- En intervalløkt inne på Espern på sykkel eller løp

Kombiner gjerne dette med en intervalløkt nede hos oss, for eksempel på en gruppetime på tredemøllene eller på en spinningtime i salen. Velg gjerne timer med intervallpreg slik at denne økta spesifikt bidrar til å styrke hjertet og kondisjonen din. Se forslag til en treningsuke lenger ned.

- En styrkeøkt

Som et alternativ til kondisjonsøkt nummer tre kan du i stedet velge å fokusere på å øke styrken i musklene som er spesielt viktige for å gå på ski og sette av 30-40 minutter til å gjennomføre hele eller deler av styrkeprogrammet du finner link til her. Husk at programmet fint kan deles opp og gjennomføres over flere dager. Velger du å legge en av øktene i uka til Espern ligger alt til rette for en effektiv styrkeøkt eller en kombinasjonøkt med kondisjon -og styrketrening.

En treningsuke kan for eksempel se slik ut:

Hva	Hvordan	Varighet	Hvorfor
Langtur på ski	Komfortabelt tempo, gjerne med innslag av høyere intensitet om ønskelig	2-4 timer, økes gradvis*	Tilvenne kroppen lengre distanser
Kortere tur på ski	Gjennomfør økta i et litt raskere tempo enn du ville gått Birken, alternativt som en intervalløkt	1-1,5 time	Forbedre kondisjon og teknikk i høyere tempo
Intervall på sykkel/spinn eller	Intensiv økt som vil bedre din kondisjon betraktelig	45-60 min	Styrke hjertemuskelen=bedre kondisjon
Styrketrening	Se link til program	30-40 min	Skadeforebyggende, økt styrke i fremdriftsmuskulatur

*Her må man finne et nivå som passer en selv, både hva gjelder tempo og varighet. Kanskje skal de første øktene være enda litt kortere for at kroppen skal få tilpasset seg i et riktig tempo.

Birkebeinerløpet

For de som har Birkebeinerløpet neste sommer som sitt mål kan treningen gjerne være mer variert på denne tiden av året.

Løpe en gang i uken

Her bør man opprettholde løpskapasiteten ved å løpe minst en gang i uka samtidig som man veldig gjerne kan kombinere det med både spinning og langrenn for å få variasjon og redusert skaderisiko i en periode hvor det å løpe ute på asfalt og med ispigger for en del kan være både lite fristende og også problematisk med tanke på skader.

Intervall på mølle

Ønsker du å løpe mer gjennom vinteren vil tredemølle ofte være et godt alternativ, og våre løpetimer er særdeles motiverende og veldig populære på denne tiden av året. Disse finner du spredt ut over hele uka - både tidlig morgen, dagtid, ettermiddag og kveld, samt på lørdag formiddag.

Juster opp antall økter når våren kommer

Når våren kommer vil det være naturlig å justere opp mengden løping igjen og komme i gang utendørs, men behold gjerne en økt inne om du vil det, da kan du nemlig samtidig vedlikeholde effekten av den styrketreningen du forhåpentligvis har bedrevet gjennom

vinteren for å unngå skader og bli enda mer snerten i steget. For mange holder det å gjøre øvelsene hver 7-10. dag for å bevare styrke og spenst.

Sjekk hvilke øvelser vi anbefaler deg å ha mest fokus på her.

Bruk denne årstiden til å trene allsidig og så vil du, når asfalten blir bar og stiene tørker opp, få tips på om hvordan du kan legge opp løpetreningen for å få en god opplevelse på Birkebeinerløpet til sommeren.

Overganger mellom sesonger og ulike aktivitetsformer

Selv om de fleste innerst inne trolig vet det, er det fortsatt veldig mange som velger å se bort fra den desidert viktigste faktoren for å unngå skader – nemlig belastningsstyring. Dette vil være spesielt viktig i perioden der man går fra en bevegelsesform til en annen, og kanskje spesielt inn mot løpesesongen da løping belaster kroppen på en annen måte enn hva tilfellet er med ski og sykling.

Jeg vil trekke frem noen viktige poeng her: ved å ikke stoppe helt med en bevegelsesform, vil man redusere risikoen for overbelastning i overgangsfasene og også generelt gjennom året. Mer variasjon i treningen gir altså redusert skaderisiko i tillegg til at mange opplever det som mer motiverende.

Som en ren bonus bidrar variasjonen også til at du ivaretar din kapasitet i den aktuelle aktiviteten på en effektiv måte. Et Kinderegg, rett og slett.

Rent konkret kan man for eksempel velge å gjennomføre en kort løpeøkt på 25-30 minutter en gang i uka eller annenhver uke gjennom vinteren og stake litt på stakemaskinene våre gjennom sommer og høst. Da vil utsatte kroppsdeler som albuer, skuldre, halsener og knær være bedre rustet til en økning i den treningsformen senere.