

Camp Norway Oslo

1.november 2015



TRENINGS- PLANLEGGING

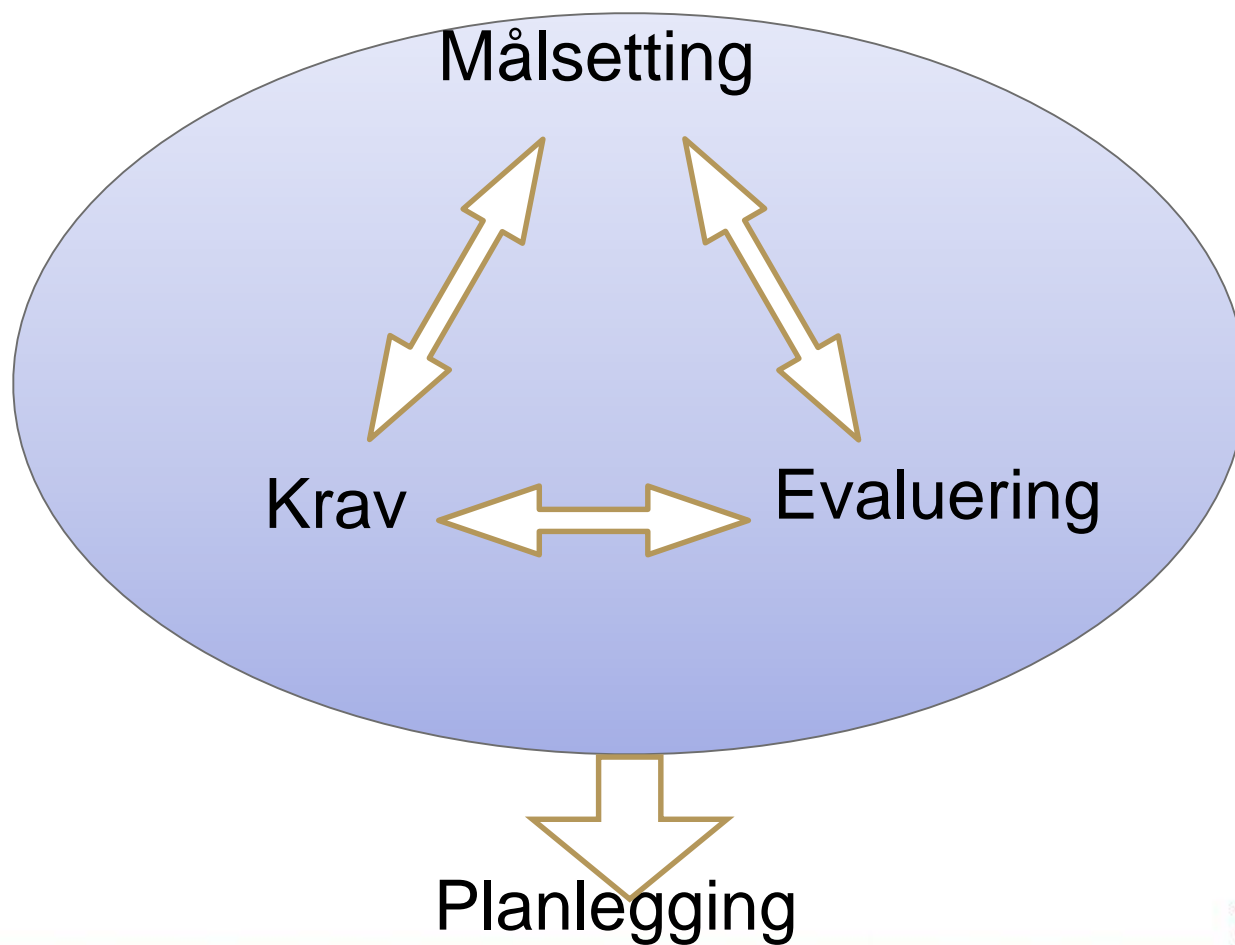


CARL GODAGER KAAS

- Alder: 33 år
- Klubb: Bækkelagets SK
- Yrke: Orienteringsløper
- Utdannelse:
 - MSc Energi og miljø, NTNU
- Meritter:
 - VM: 1 gull, 4 sølv,
 - EM: 3 bronse
 - NM: 4 gull



TRENINGSPLANLEGGING



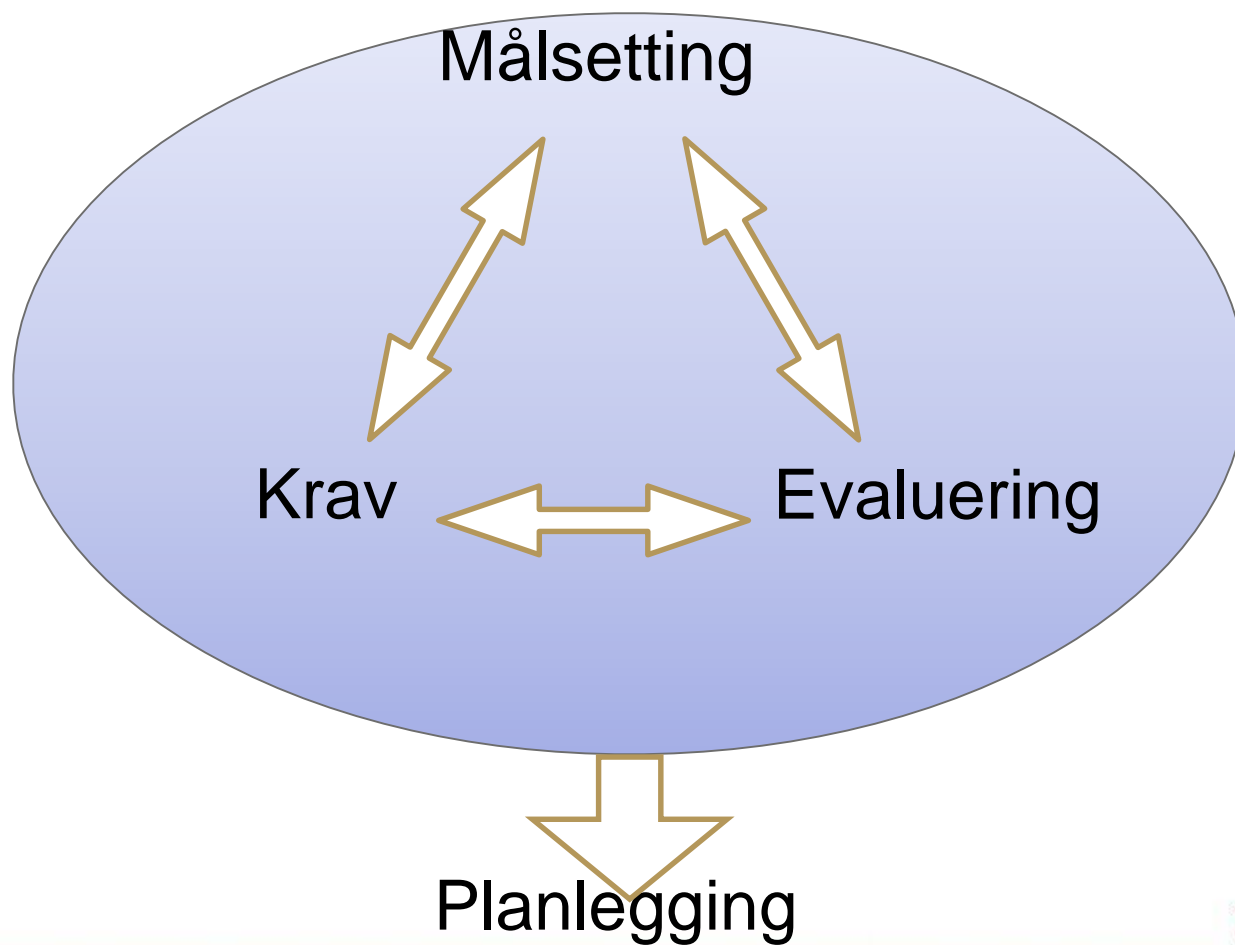
MÅLSETTING 2016

Mål 1: Å vinne VM langdistanse

Mål 2: Å være god nok til å kunne avgjøre VM stafett

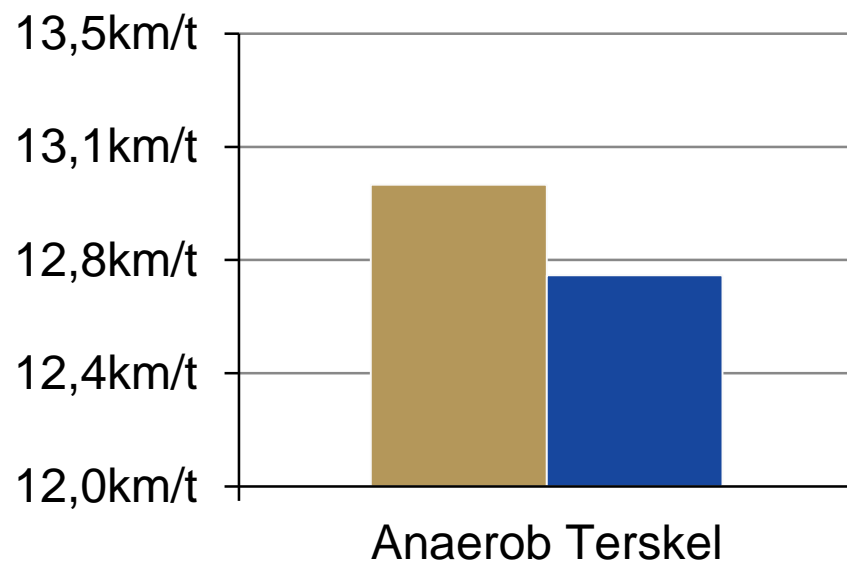


TRENINGSPANLEGGING



KRAV VM LANGDISTANSE - FYSISK

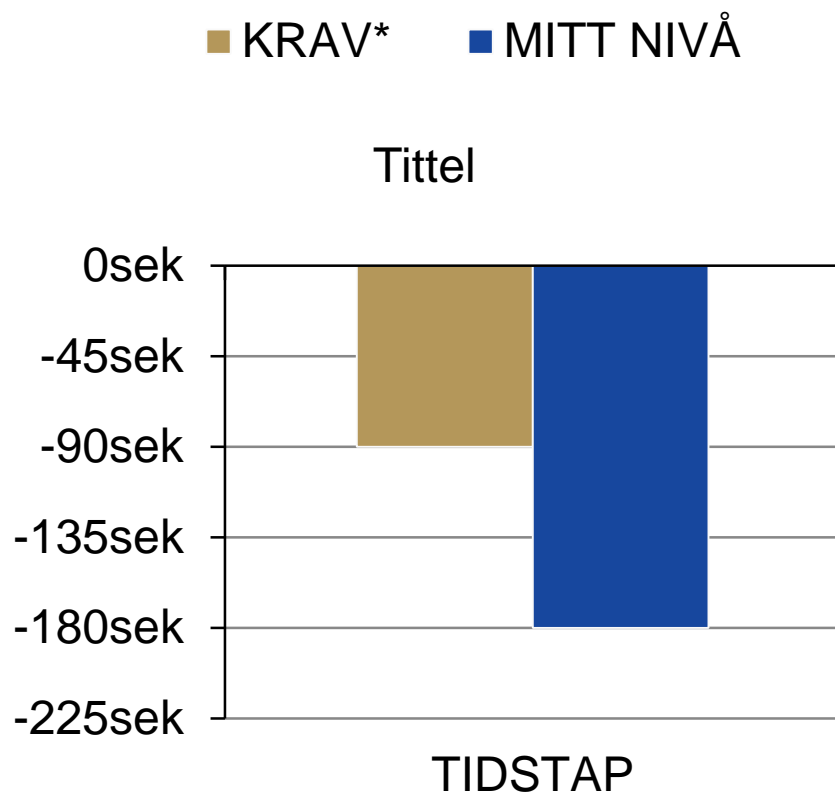
■ KRAV* ■ MITT NIVÅ



* Tall basert på min erfaring



KRAV VM LANGDISTANSE - TIDSTAP (O-TEKN)

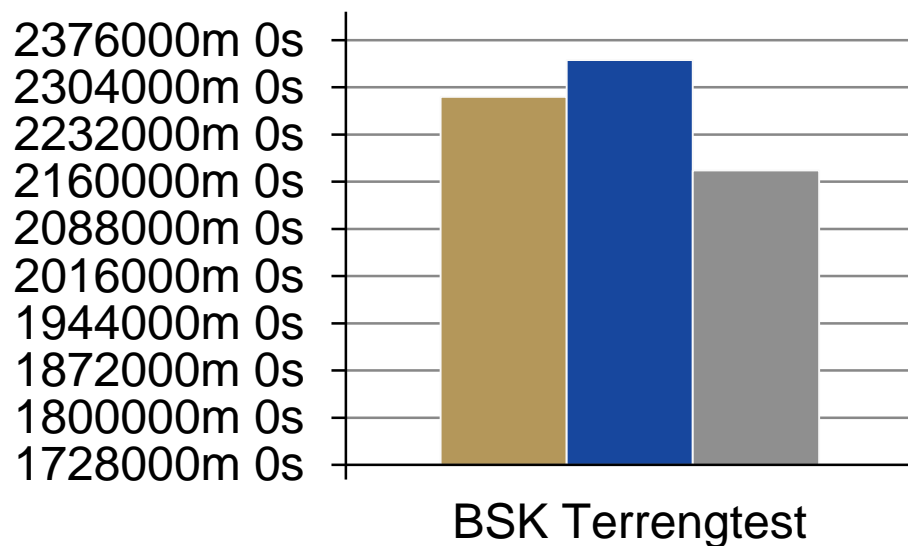


* Tall basert på min erfaring og enkle analyser av tidligere VM-langdistanser



KRAV VM STAFETT - HASTIGHET I TERRENG

■ KRAV* ■ MITT NIVÅ
■ REKORD

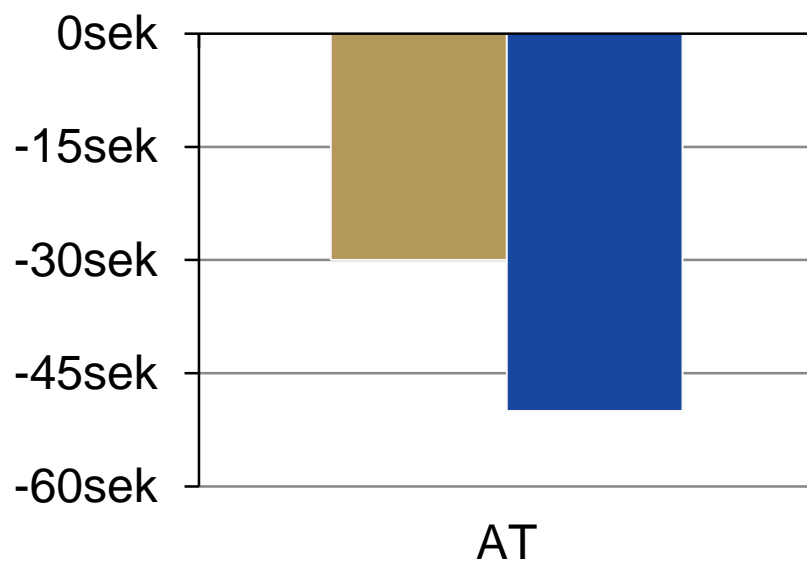


* Tall basert på min erfaring fra 6 VM-stafetter



KRAV VM STAFETT - TIDSTAP

■ KRAV* ■ MITT NIVÅ



* Tall basert på min erfaring fra 6 VM-stafetter



HVORDAN TRENER DE BESTE?

?

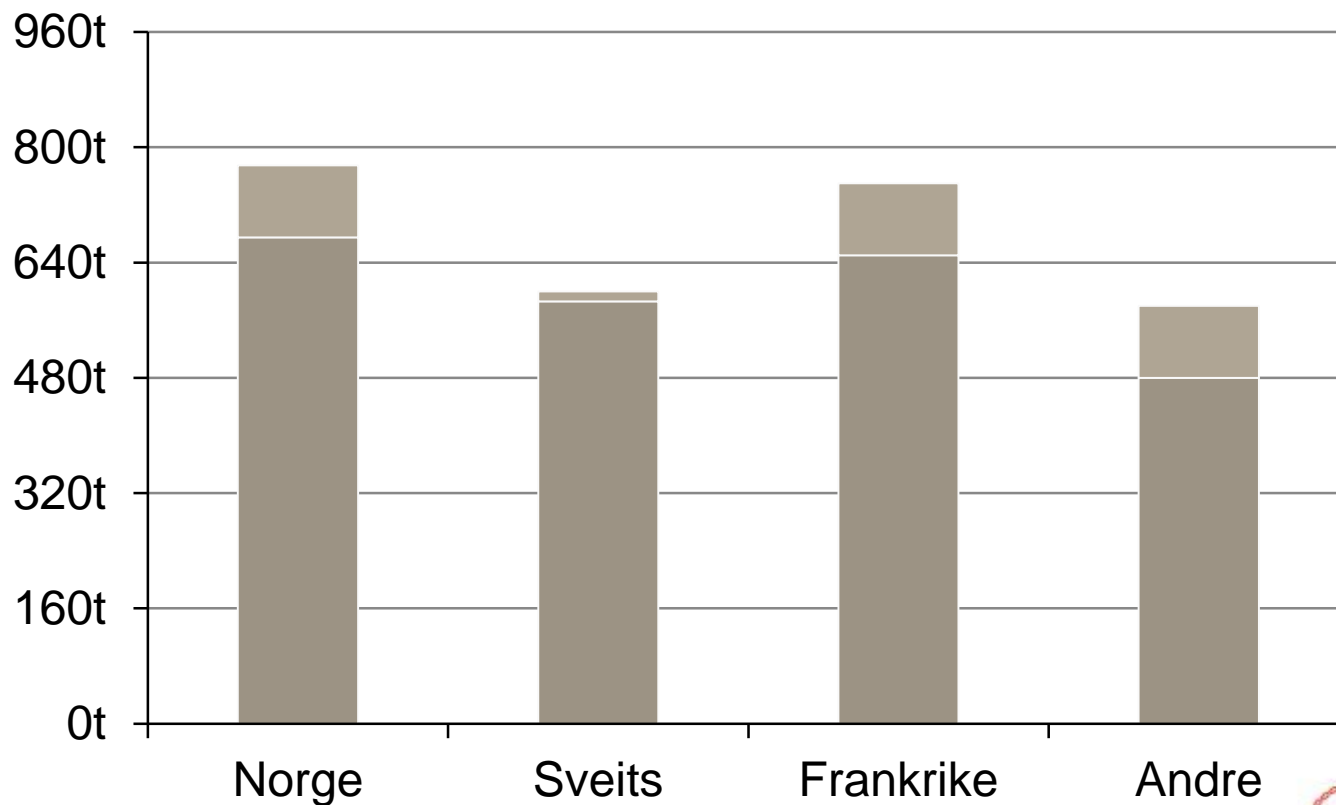


HVEM ER DE BESTE PÅ LANGDISTANSE?

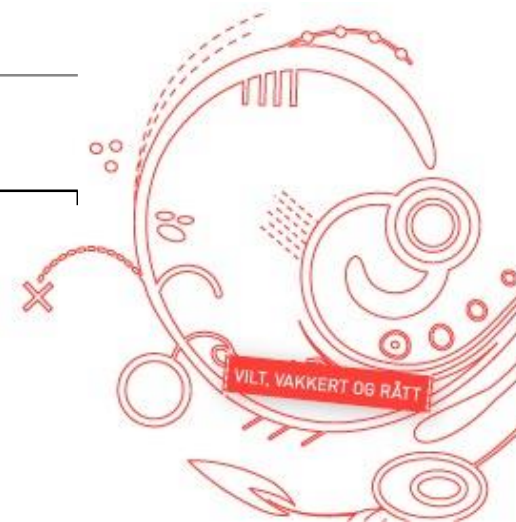
2008	 Daniel Hubmann	 Anders Nordberg	 François Gonon	17.3 km, 36 controls
2009	 Daniel Hubmann	 Thierry Gueorgiou	 Mikhail Mamleev	17.55 km, 33 controls
2010	 Olav Lundanes	 Anders Nordberg	 Thierry Gueorgiou	15.11 km, 28 controls
2011	 Thierry Gueorgiou	 Pasi Ikonen	 Francois Gonon	15.8 km, 31 controls
2012	 Olav Lundanes	 Matthias Merz	 Edgars Bertuks	18.3 km, 31 controls
2013	 Thierry Gueorgiou	 Jani Lakanen	 Edgars Bertuks	19.8 km, 33 controls
2014	 Thierry Gueorgiou	 Daniel Hubmann	 Olav Lundanes	16.36 km, 33 controls
2015	 Thierry Gueorgiou	 Daniel Hubmann	 Olav Lundanes	15.5 km, 32 controls



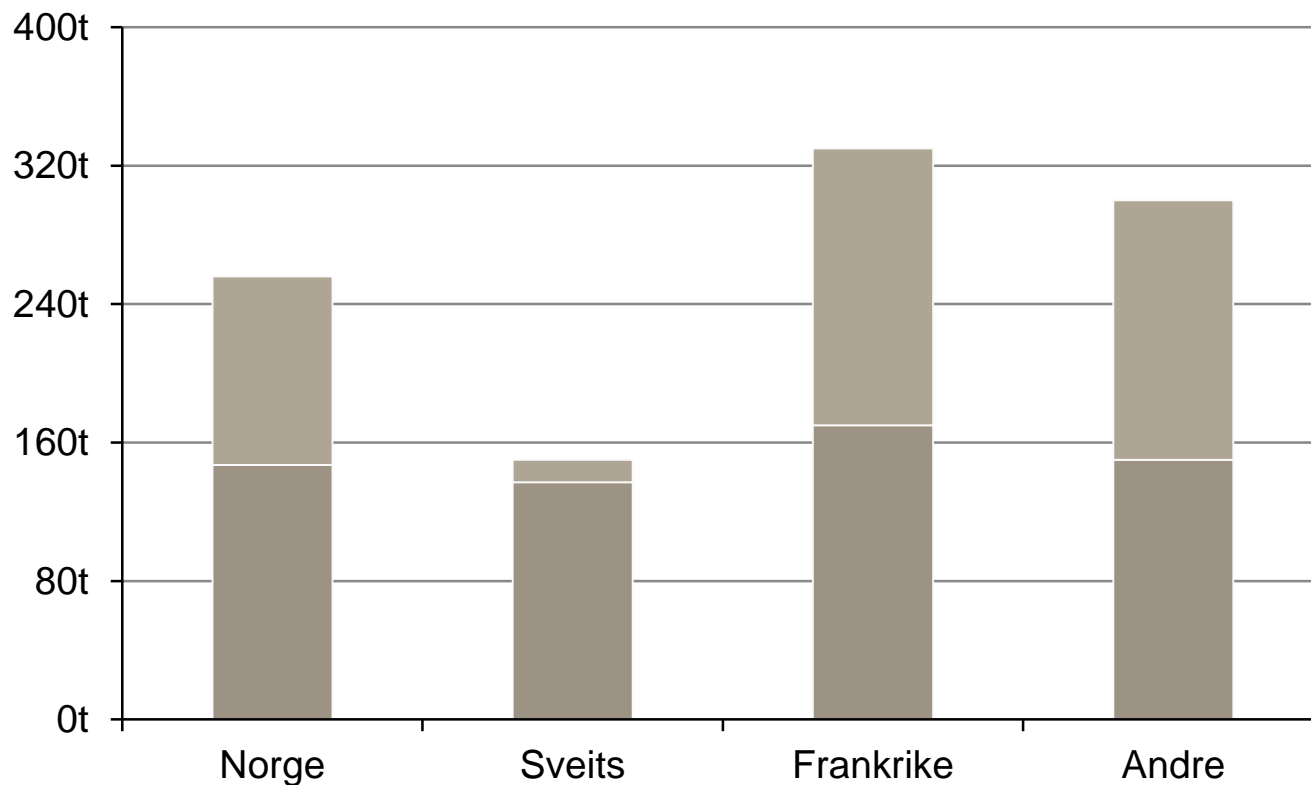
HVORDAN TRENER DE BESTE?* [Fysisk, [t]]



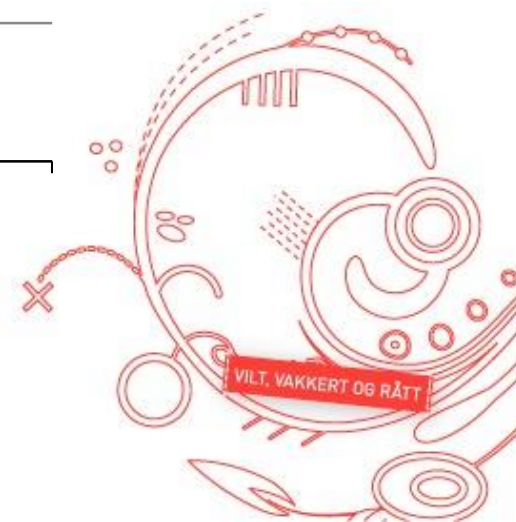
* Tall basert på min erfaring (det jeg har hørt, lest eller jeg har spurt utøverne)



HVORDAN TRENER DE BESTE?* [O-teknisk, [t]]

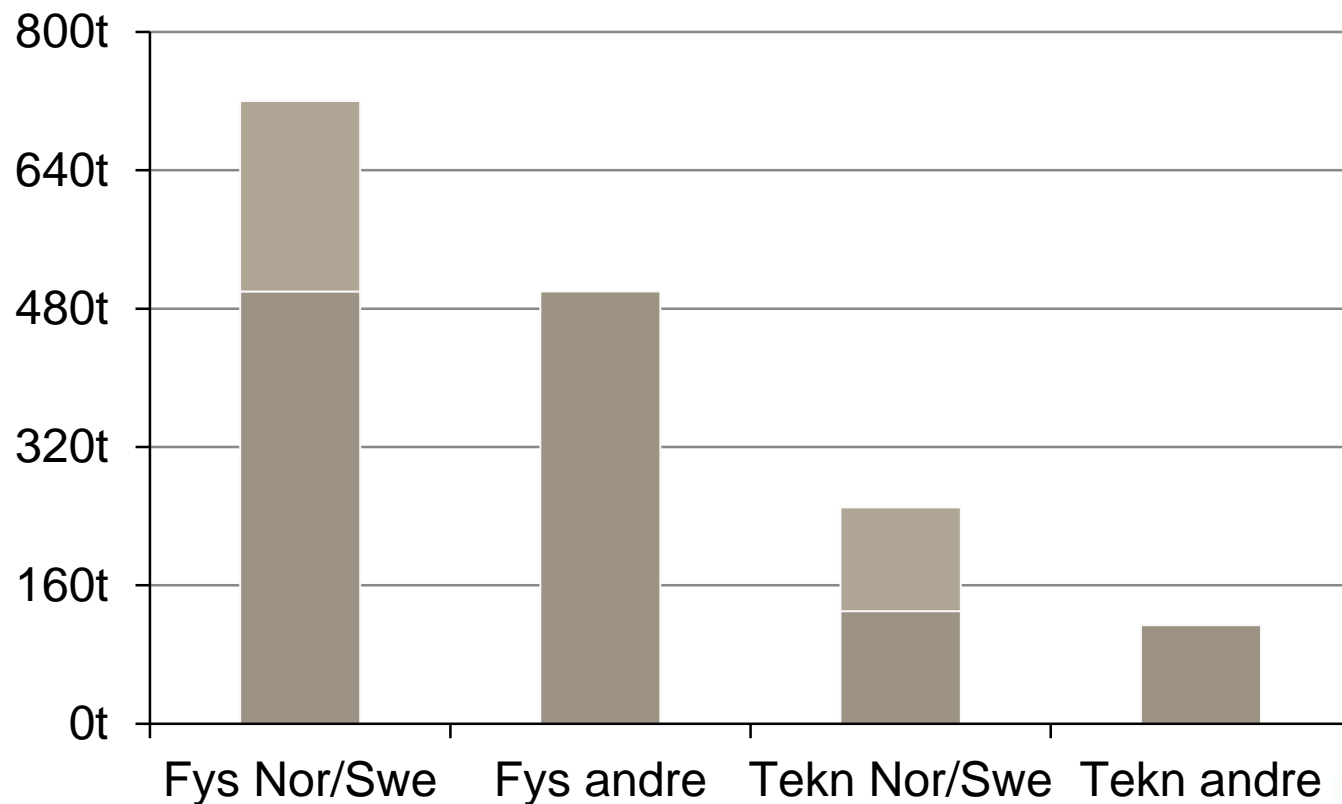


* Tall basert på min erfaring (det jeg har hørt, lest eller jeg har spurt utøverne)



HVORDAN TRENER DE BESTE DAMENE?*

[Fysisk, [t] / Teknisk [t]]



* Tall basert på et lite utvalg medaljevinnere de siste sesongene



HVORDAN TRENER DE BESTE? [Mentalt]

?



HVORDAN TRENER DE BESTE? [Mentalt]

...men jeg vet at:

1. de beste trener systematisk
2. mentale ferdigheter skiller de beste fra de nest beste
3. jeg får oppfølging fra Norges beste idrettspsykologer



HVORDAN TRENER DE BESTE? [Innhold]

...men det er «ETT FETT»
hvor mye man trener om
innholdet ikke er bra!

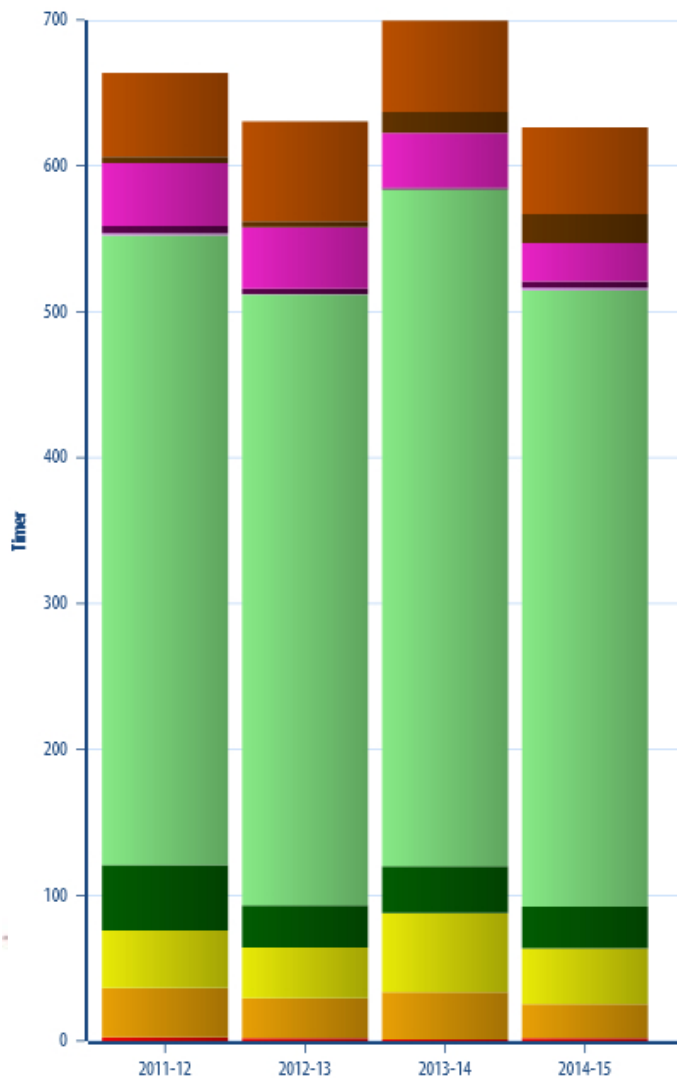


HVORDAN TRENER DE BESTE? [Innhold]

1. Mål med hver eneste økt
2. Gode forberedelser til hver økt
3. 100% fokus på hver økt
4. Analyse av økta
5. Stor andel relevante økter
6. 24-timers-utøvere



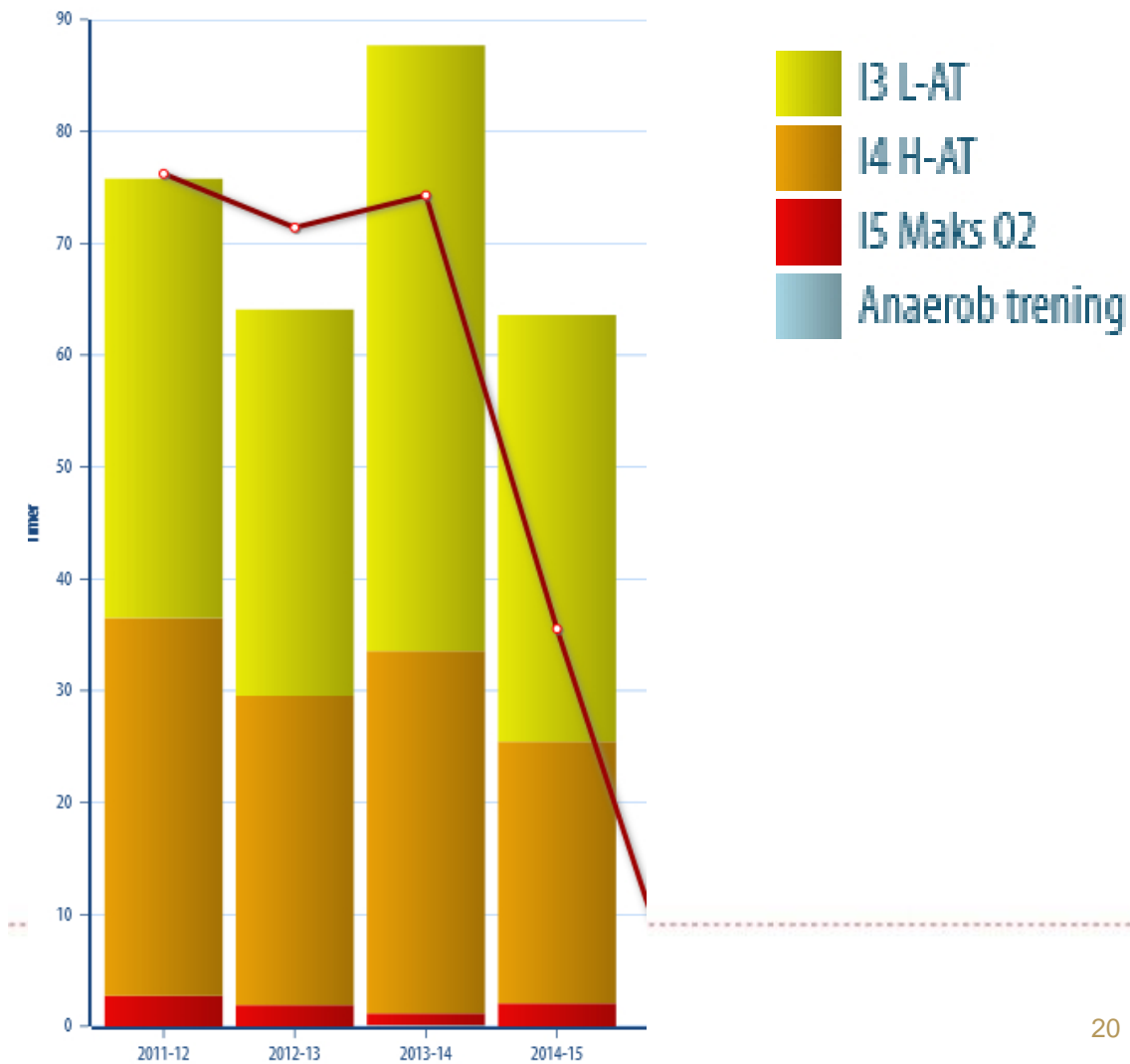
HVOR STÅR JEG? [Total fysisk trening [t]]



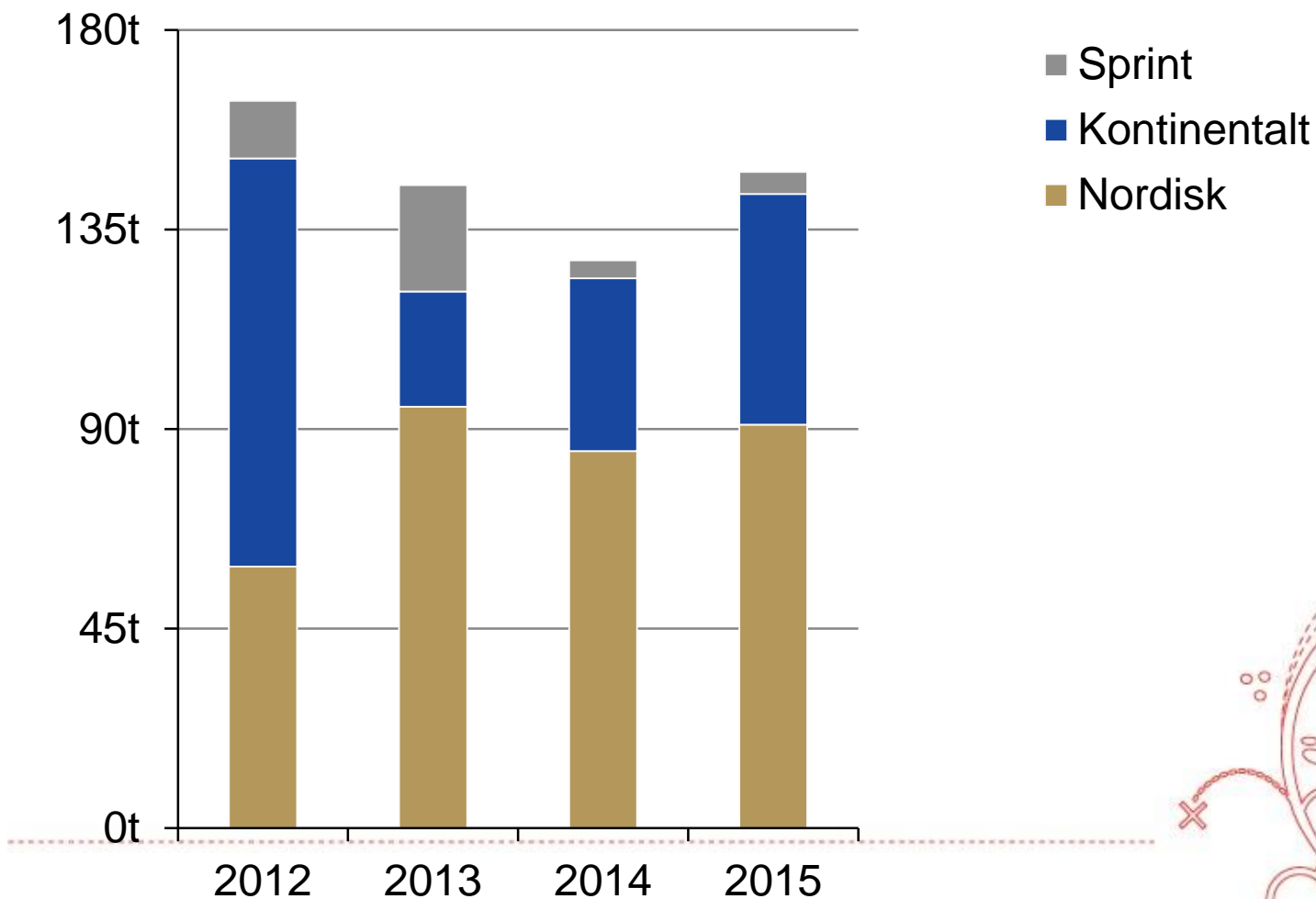
- Bevegelighet
- Annet
- Styrke
- Hurtighet
- Spent
- I1 Rolig
- I2 Moderat
- I3 L-AT
- I4 H-AT
- I5 Maks O2
- Anaerob trening



HVOR STÅR JEG? [Høyintensiv trening [t]]



HVOR STÅR JEG? [O-teknisk trening [t]]



HVOR STÅR JEG? [Skader/sykdom[dager]]

	201 2	201 3	201 4	201 5
Skader	13	10	10	0
Sykdom	29	18	10	41
Alternativt pga skade/sykdom	49	105	72	27
TOTALT	91	133	92	68



HVA MÅ JEG UTVIKLE FOR Å NÅ MÅLENE?

Hva tenker dere?



UTVIKLINGSOMRÅDER

1. Holde meg frisk og skadefri
2. Fysisk utvikling:
 1. AT over 13km/t
 2. BSK-test under 36:30
3. Mer effektiv o-teknikk
4. «Fokus i 95min»



1. HOLDE MEG FRISK OG SKADEFRI

- alternative fokusområder

ALTERNATIVE FOKUSOMRÅDER	MIN KOMMENTAR
<i>Trene mindre</i>	<i>Ikke aktuelt</i>
<i>God planlegging</i>	<i>Forbedringspotensiale</i>
<i>Ta tidlig hensyn til symptomer</i>	<i>God</i>
<i>Mindre totalbelastning utenom trening</i>	<i>Forbedringspotensiale</i>
<i>Unngå syke folk</i>	<i>Forbedringspotensiale</i>
<i>Mer overskudd ved stor sykdomsrisiko</i>	<i>Forbedringspotensiale</i>
<i>Optimal restitusjon</i>	<i>Forbedringspotensiale</i>
<i>Alternativ trening</i>	<i>God</i>



2. FYSISK UTVIKLING

- alternative fokusområder

ALTERNATIVE FOKUSOMRÅDER	MIN KOMMENTAR
<i>Kontinuitet i treningen</i>	<i>Holde meg frisk og skadefri!</i>
<i>Flere gode «terskeløker»</i>	<i>Kontinuitet i treningen!</i>
<i>Mer overskudd inn i de viktigste høyøktene</i>	
<i>Gode terrengøker minst X ganger/uke</i>	



3. MER EFFEKTIV O-TEKNIKK

- alternative fokusområder

<i>ALTERNATIVE FOKUSOMRÅDER</i>	<i>MIN KOMMENTAR</i>
<i>Utgangsretning</i>	
<i>Veivalg - valg og gjennomføring</i>	
<i>Konkurransetrening</i>	



4. «FOKUS I 95 MIN»

- alternative fokusområder

ALTERNATIVE FOKUSOMRÅDER	MIN KOMMENTAR
<i>Oppmerksomhetstrening hver dag</i>	
<i>Løpe X antall langdistanser med VM-fokus</i>	



PLANLEGGING

Hva mener dere jeg bør begynne med når jeg skal starte planlegging av neste sesong?



SESONGPLAN

1. Når er de 100% faste punktene?
2. Hva ønsker jeg å prioritere i tillegg?
 1. Delmål
 2. Viktige konkurranser
 3. Treningssamlinger
3. Hva trenger jeg i tillegg?



ÅRSPLAN TRENING

Hva er hensikten?

Hva ønsker jeg å få ut av denne planen?

Diskuter!



DETALJERT TRENINGSPLAN

1. Periode på 25-40 dager
2. Trening i detalj
3. Periodisering
4. Få fokusområder!



TAKK FOR MEG!

SPØRSMÅL?

