



## Træningsanbefalinger for fysisk træning af børn og unge i FIF Hillerød Orientering

### Introduktion

FIFs træningsanbefalinger er lavet for at sikre en rød tråd i vores arbejde med unge atleter. I orienteringssporten har der været en tendens til at fokusere meget på det tekniske element, men det at løbe hurtigt er ligeså afgørende for orienteringsløbspræstationen. anbefalingerne er beregnet til brug for både trænere, forældre og atleterne selv. Trænerne bruger dem som rettesnor, når de planlægger træning og vejleder løbere. Således opnår løberne forhåbentlig en fornuftig progression i træningsmængden, så vi undgår for mange overbelastningsskader. Forældre kan bruge dem til at få indblik i, hvad der egentlig kræves, hvis deres barn på sigt vil dyrke eliteorientering. Dermed er det også nemmere forventningsafstemme. Atleterne selv kan bruge dem som inspiration og motivation for træning, samt en tryghed i form af en struktur, der peger frem mod en elitesatsning.

Træningsanbefalingerne er justeret til de løbere, der vil allermost – dem der på sigt drømmer om en elitekarriere. Det er den nedenfor nævnte træningsmængde, som vi i FIF mener der skal til, for at kunne præstere på internationalt topniveau i de sidste juniorår og i seniorårerne. Det er på ingen måde et krav, at man følger disse anbefalinger for at være med i klubben og med på vores træninger – de er tænkt som et værktøj til de mest ivrige, og så kan andre jo bruge dem som inspiration til, hvordan de kan træne på det niveau, de ønsker at dyrke sporten. Orienteringsløb er sgu bare sjovest, når man er i god form.

Træningsanbefalingerne starter fra 8-årsalderen og går indtil atleterne er 19 år. Det betyder ikke, at man ikke kan starte med at følge dem, hvis man er over 8 år. Men er man 12-13 år, eller ældre, før man for alvor går i gang med at træne, så husk at kroppen ikke kan klare en pludselig stigning i træningsmængde. Det skal ske over tid, hvor mængden langsomt opjusteres. Sørg derfor altid at få lagt en plan sammen med en træner.

Træningsanbefalinger består af en oversigt over, hvor mange træningstimer vi mener atleterne bør have på en uge, samt hvordan vi mener de bør fordeles mellem løb i forskellige tempi og o-tekniske træninger. Derudover indeholder de mål, der beskriver, hvad vi synes løberne skal kunne i forhold til deres alder og en oversigt over, hvordan vi i klubben integrerer anbefalingerne i vores træningstilbud.

# FIF Hillerød Orientering



## Anbefalet træning pr. uge

Nedenstående er en oversigt, der viser den anbefalede fordeling af aktivitet på hhv. løbetræning og alternativ træning. Løb er den primære træningsform og skal altid prioriteres højest.

Som det fremgår, så anbefaler vi en specialisering (i form af fravalg af andre sportsgrene o.l.) omkring 14-årsalderen. Det falder sammen med en evt. start på orienteringslinjen på Frederiksborg Byskole, og at TalentCenter-alderen ligeledes er 14 år. Det er dermed også i starten af det år løberne fylder 14, at vi opfordrer til at påbegynde samarbejde med personlig træner, først og fremmest for at få struktur i progressionen af træningsmængden.

I de ældre år ser vi gerne, at atleterne arbejder med periodisering (dvs. at året inddeles i forskellige perioder, der hver har forskelligt fokus og indhold) i deres træningsplanlægning. Det betyder også, at det i tabellen nævnte timetal skal læses som et gennemsnit over året. Nogle uger skal kroppen hvile, og derfor vil timetallet ligge lavere ned anvisningen, i f.eks. mængdetræningsperioder vil det ligge højere. Timetallet er altså et vejledende gennemsnit.

Løbetræningen har højere prioritet end styrketræningen. Styrketræning er rigtig vigtigt at få lavet, men i forhold til løbetræning, så er det noget man laver, når der bliver løbet nok i forvejen. Langt hen ad vejen skal styrketræningen bestå af forskellige stabiliserende øvelser med egen vægt (som f.eks. til vintergymnastik), men der kan suppleres med tung, eksplosiv styrketræning (med vægte) fra 15 års-alderen. Men dette må ikke påbegyndes uden grundig instruktion.

<b>Alder</b>	<b>Løb</b>	<b>Alternativ træning</b> (anden sport el. styrketræning)	<b>Styrketræning</b>
8	2 timer	3 timer	
9	2 timer	3 timer	
10	2 timer	3 timer	
11	2 timer	3 timer	
12	3 timer	2 timer	
13	3 - 4 timer	2 timer	
14	4 - 6 timer	Ved skader/genoptræning	1 timer
15	5 - 7 timer	Ved skader/genoptræning	1- timer
16	6 - 8 timer	Ved skader/genoptræning	2 timer
17	7 - 9 timer	Ved skader/genoptræning	2 timer
18	8 - 10 timer	Ved skader/genoptræning	2 timer
19	9 - 11 timer	Ved skader/genoptræning	2 timer

# FIF Hillerød Orientering



## Hvordan skal der løbes?

I barneårene er det vigtigste, at der bliver løbet – og så er det ikke så vigtigt hvordan. Jo mere løb kan være en leg, jo bedre, når bare man holder sig de senere nævnte læringsmål for øje. Senere hen bliver det vigtigere, at løberne træner løb i forskellige hastigheder. En grov opdeling er, at man ved høj intensitet træner fart og ved lav intensitet træner man holdbarhed og bygger kroppen op til at tåle stor belastning. Man kan tåle større mængder træning ved lav intensitet end ved høj, da kroppen restituerer hurtigere fra denne type træning.

Der skal jo også trænes orienteringsteknik – og det gøres oftest i form af løb. I nedenstående oversigt, skal timetallet for den o-tekniske træning ikke regnes med i antallet af løbstimer fra forrige tabel. Løbstimerne omfatter altså også o-teknik, men husk at det sjældent er det fysiske udbytte, der er målet med en teknisk træning. Med andre ord, så skal der også trænes fysiske pas med kvalitet – alt kan ikke løbes som o-teknik.

<b>Alder</b>	<b>Løb ved høj intensitet</b> (Afhængigt af sæson)	<b>Løb ved lav intensitet</b> (Afhængigt af sæson)	<b>O-teknik</b> (i Nordsjælland)
8			1 – 2 timer
9			1 – 2 timer
10			1 – 2 timer
11			1 – 2 timer
12			2 timer
13	1 time	2 timer	2 timer
14	1 time	3 timer	2 timer
15	1 – 1,5 timer	3 - 4 timer	2 timer
16	1 - 2 timer	4 – 5 timer	2 timer
17	1,5 - 2 timer	5 timer	2 timer
18	2 - 3 timer	5 - 6 timer	2 timer
19	2 - 3 timer	6 - 7 timer	2 timer

Høj intensitet er løb i høj fart – altså noget der ligner konkurrencefart eller hurtigere. Det er f.eks. intervaller, distancetræning, tærskelture, konkurrencer, motionsløb og bakkespurter. Lav intensitet er al løb under konkurrencefart.

Se årsplanerne (under udarbejdelse!) for forslag til, hvordan timerne fordeles over en uge.

# FIF Hillerød Orientering



## Mål og målbarhed

Vi har valgt at sætte forskellige konkrete mål op for, hvad løberne kan præstere fysisk hvornår. Dels er det et værktøj for klubbens trænere til at se, om niveauet i gruppen er højt nok, eller vi må sætte ind med andre tiltag, og dels er det godt for løberne at have noget konkret at måle deres udvikling på.

Derudover har vi lavet nogle læringsmål, der henviser til, hvad der er det vigtigste, at løberen lærer i den pågældende periode. I disse læringsmål afspejles det, om atleterne får de rigtige værktøjer med til videre træning og bedre træning, og de er derfor mere afgørende, end om man lige kan løbe på en specifik testtid.

Alder	Konkrete Mål	Læringsmål
8	Løbe 3000m/18 min. uden at gå	Presse sig selv
9	Løbe 5000m/30 min. uden at gå	
10	Løbe 7500m/45 min. uden at gå	Løbe kontinuerligt
11	Løbe 10.000m/60 min. uden at gå	
12	3000m 12:30 - 14:30	Begynde at føre træningsdagbog
13	3000m 12:00 - 13:30	
14	3000m 11:30 - 13:00	Brug af styrketræning
15	3000m 11:00 - 12:30	
16	3000m 10:30 - 12:00	Planlægning af træning og træningsbevidsthed
17	5000m 17:30 - 21:00	
18	5000m 17:00 - 20:30	Sæsonspecifik planlægning
19	5000m 16:30 - 20:30	

# FIF Hillerød Orientering



## Hvordan støtter vi løberne i at følge anbefalingerne?

- 2-3 træningstilbud hver uge, hele året rundt. Heraf min. 1 med fokus udelukkende på fysisk træning.
- For de mindst rutinerede laves der opvarmning til den ugentlige tekniske træning, der enten fokuserer på styrke eller fart.
- Ledende i samarbejdet om morgentræning i idrætsklasserne på Frederiksborg Byskole og Frederiksborg Gymnasium.
- Del af samarbejdet omkring TalentCenter Sjælland
- Afholdelse af Temadage over hele året, fordelt således:
  - o 2x fysiske tests
  - o 2x styrketræningsprogrammer
  - o 1x introduktion til træningsdagbog
  - o 1x træningsplanlægning
  - o 1x opvarmning
- Vedligeholde og uddanne korps af personlige trænere.
- Vedligeholde database over løbere, deres træningsmængde og mål.
- Kontinuerligt sikre den røde tråd og sørge for god overlevering mellem de forskellige træningsgrupper.
- Udarbejder og offentliggør årsplaner for årgangene over 12 år, som kan bruges som inspiration for egen træning (under udarbejdelse).