

# Norges Skiskytterforbunds treningsdagbok for 17 år og eldre.

## Brukerveiledning.

- NB!
- Ved å klikke på teksten i venstre rubrikk (for eksempel Skyting u/belast.) kommer det opp en beskrivelse av hva som skal føres.
  - Treningsdagboka skal skrives fra 1. mai til 30. april påfølgende år.
  - Det kan noteres inn to økter pr. dag (eks. M1 og M2), mandag
  - Antall skudd noteres vanlig (eks. 50 u/belastn., 40 skudd RK)
  - All føring av tid gjøres på følgende måte 1:30 (1 time og 30 min) eller 0:30 (30 min) Bruk kolon !
  - All trening skal plasseres inn under intensitet, eller styrke, tøy. Når disse feltene summeres skal totalt antall timer komme frem. Summen av intensitet, skal bli lik summen av bevegelsesformer som står under.  
Pausene under intervalltrening og annen hard trening hard trening skal føres under int.1, 2 eller 3, alt etter hva som passer.

### Føring av skyting:

- **Skudd u/belast:** Antall skudd u/belastning. Innskytingsskudd og skytetrening som ikke er kombinasjon.
  - **Skudd R.K.:** Antall skudd kombinasjon rolig. Alle skudd i forbindelse med komb. hvor pulsen er relativt lav under serien (vesentlig lavere enn konkurransepuls).
  - **Skudd H.K.:** Antall skudd kombinasjon hardt. Alle skudd hvor pulsen ligger i nærheten av og på konkurranse puls under trening.
  - **Skudd test/konk:** Antall skudd i forbindelse med konkurranse og testløp.
  - **Skudd total:** Antall skudd total - summert. Skal ikke skrives i!
- 
- **Skyt. u/belast:** Antall timer og minutter gjennomført skytetrening u/belastning. Innskyting og skytetrening som ikke er kombinasjon.
  - **TT:** Antall timer og minutter gjennomført tørrtrening
  - **Skyt. u/belast:** Summert ant. timer og minutter gjennomført skytetrening u/puls og tørrtrening.. Skal ikke skrives i!
  - **Komb:** Summert ant. timer og minutter trening og konkurranse m/skyting registreres. Det registreres 2 minutt pr. 5 skudds serie. Skal ikke skrives i.
  - **Tid skyting:** Summert ant. timer og minutter
- 
- **Mental trening:** All mental trening før, under og etter trening og konkurranse ifm. skyting og fysisk trening. Visualisering og andre
-

### Føring av intensitet:

#### • Intensitetsone 1:

All trening i I-sone 1. Dvs. følgende:

**Intensitet:** 40-65% av VO<sub>2</sub>-maks, 60-72 % av HF (hjerter frekvens) maks.

Laktat mellom 0,8 - 1,5 i KDK verdier.

**Tid:** 1-6 (0,30-6) timer avhengighet av spesifikke krav, målsetting og alder.

**Effekt av trening:** Trening i I-sone 1 forbedrer/øker:

- Fettomsetningen i muskelfibrene.
- Bindevevet.
- Kapillarisering rundt type I- og IIA-fibrene.
- Mitokondrienes størrelse og antall.
- Aerob enzymaktivitet.

#### • Intensitetsone 2:

All trening i I-sone 2.

**Intensitet:** 65-80% av VO<sub>2</sub>maks og 72,5-82,5 % av HFmaks. Laktat er mellom 1,5-2,5 i KDK verdier.

**Tid:** 1-3 (0,30-2) timer avhengighet av spesifikke krav, målsetting og alder.

**Effekt av trening:** Trening i I-sone 2 forbedrer/øker:

- Fettomsetningen i muskelfibrene (=glykogensparing).
- Kapillarisering rundt type I- og IIA-fibrene.
- Mitokondrienes størrelse og antall.
- Aerob enzymaktivitet.

#### • Intensitetsone 3:

All trening i I-sone 3

**Intensitet:** 80-87% av VO<sub>2</sub>maks og 82,5-87,5% av HFmaks.

Laktat ligger i området 2,5-4,0 i KDK verdier.

**Tid:** 1-1,5 (0,35-1,5) timer avhengighet av spesifikke krav, målsetting og alder.

**Effekt av trening:**

- laktatelimineringen.
- arbeidsøkonomi.
- hjerterets slagvolum.
- gjenoppbygging av glykogenlagrene.
- Kapillarisering rundt type I- og IIA-fibrene.
- Mitokondrienes størrelse og antall.
- Aerob enzymaktivitet.

#### • Intensitetsone 4:

All trening i I-sone 4

**Intensitet:** 87-94% av VO<sub>2</sub>maks og 87,5-92,5% av HFmaks. Større variasjon , men mange utøvere vil ligge i området 4,0 til 6,0 i KDK verdier

**Intensitet:** 40-60 (20-50) min avhengighet av spesifikke krav, målsetting og alder.

**Effekt av trening:**

- hjerterets slagvolum.
- laktatelimineringen.
- toleransen for middels høye laktatverdier.
- Kapillarisering rundt type I- og IIA-fibrene.
- Mitokondrienes størrelse og antall.
- Aerob enzymaktivitet.

#### • Intensitetsone 5:

All trening i I-sone 5

**Intensitet:** 94-100% av VO<sub>2</sub>maks og 92-97% av HFmaks. Store variasjoner i laktat, men mange utøvere vil ligge i området 6,0 til 8,0 mmol×l<sup>-1</sup>.

**Tid:** 20-30 (15-30) min avhengig av spesifikke krav, målsetting og alder.

**Spesifisitet:** 70-100 (50-100)% spesifikk aktivitetsform avhengig av treningsalder.

**Effekt av trening:**

- Hjerterets slagvolum.

-Toleranse for høye laktatverdier.

- **Gen.uth.styrke:** Alle typer styrke/basis/spensttrening føres her. Generell styrke, imitasjon, maks styrke. Staking og u/staver føres under intensitet
- **Maks styrke:** Ulike former for styrkeøvelser, med så stor belastning at man klarer å gjennomføre 1-6 rep. etter hverandre.
- **Spent/hurtighet:** All spent og hurtighet i alle bevegelsesformer.
- **Tøying:** All tøying og bevegighetstrening.

---

**Føring av bevegelsesformer:**

- **Skøyting:** Trening skøyting på ski og rulleski
- **Klassisk:** Trening klassisk på ski og rulleski
- **Skøyting u/staver:** Trening uten staver på ski og rulleski
- **Løp/skigang:** All løping og skigang.
- **Sykkel:** All sykkeltrening. Ergometer, off-road, landeveissykkel.
- **Gen styrke/basistren:** All generell styrke og basistrening. Generelle styrke og koordinasjonsøvelser som belaster store deler av kroppen
- **Imitasjon/spes basis:** Skøyteøvelser på barmark (skøytestyrke) og andre øvelser rettet direkte mot skøyting eller skyting.
- **Maks styrke:** Styrketrening med maksimal innsats fra en til seks repetisjoner .
- **Spent/hurtighet:** All spent/hurtighetstrening, føres også inn under GS/I/MS/S/H.
- **Staking/bråsterk:** Økter der det er lagt inn spesiell staking i lengre partier, eller kortere stakedrag. Rene bråsterk-økter føres også her. Staking føres opp under intensitet.
- **Annet:** Alt som ikke passer under punktene over (ballspill, tøying, tennis,aerobic osv.)
- **Fys.konk/test:** Her føres alle konkurranser og testløp. (eks. har du gått ei konkurranse på 20 min., føres minuttene opp i denne rubrikken.