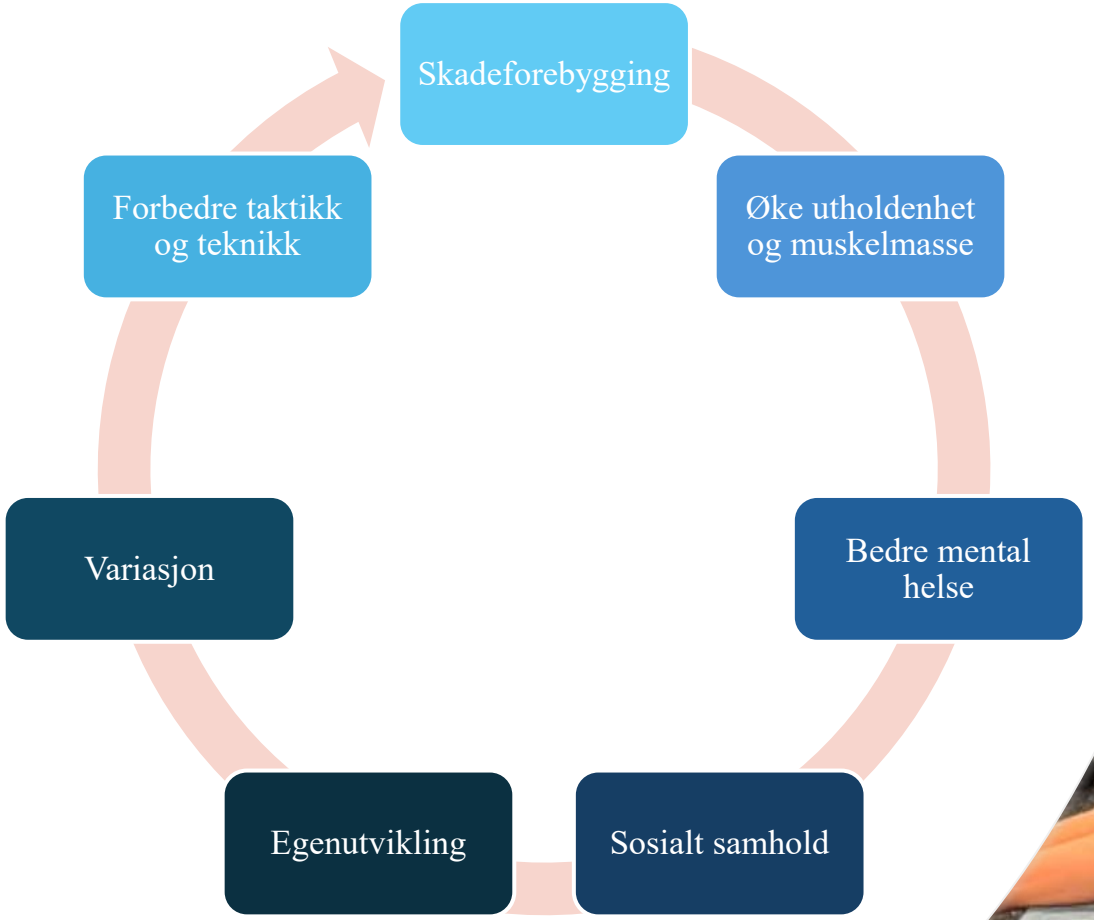
Trening gjennom vinteren som seiler

RS Feva Klasseklubb Norge

26.11.2025

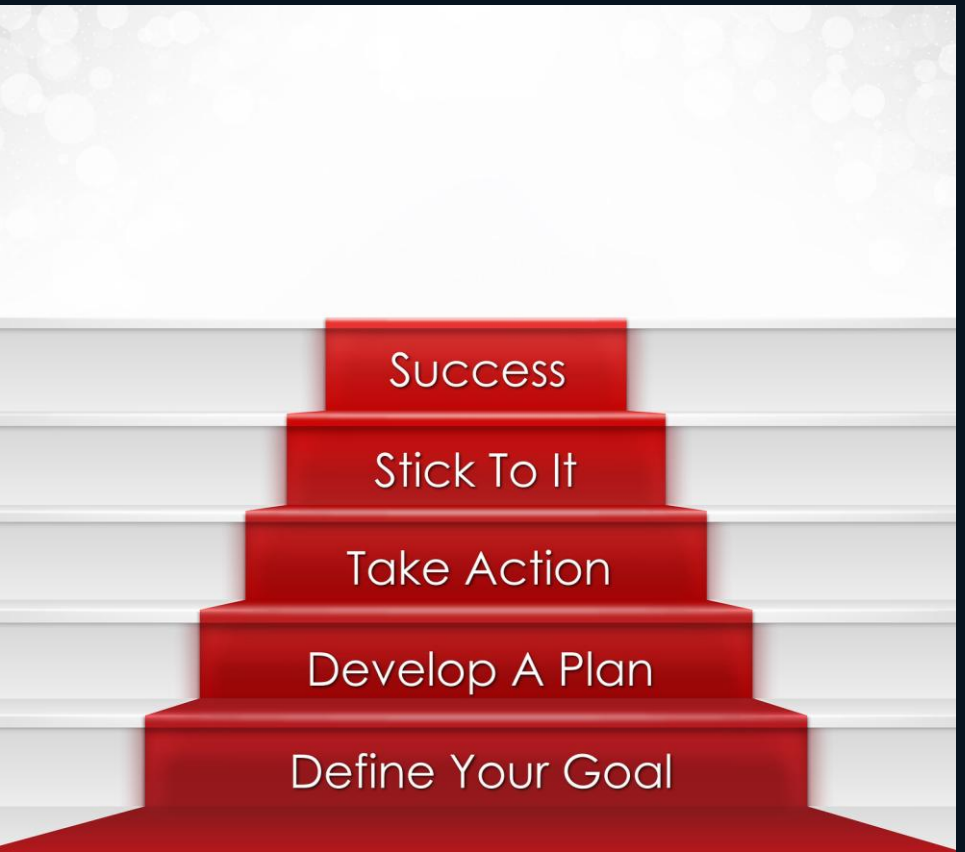
Hvorfor trene gjennom vinteren?



Trening på land kan være like gøy som på vannet!

- Hvordan gjøre det gøy?
- Dans til oppvarming eller avslutning
- Tur i skog og mark, sette utfordringer man kan gjøre sammen (f.eks. 30k skritt på en dag)
- Svømme I svømmehall (bonus er at man kan ta sklie☺)
- Ski/snowboard (man kan leie om man ikke har selv)
- God musikk- > lag en spotify liste sammen som gir begge energi!

Målsettinger



Tidslinje, eksempel

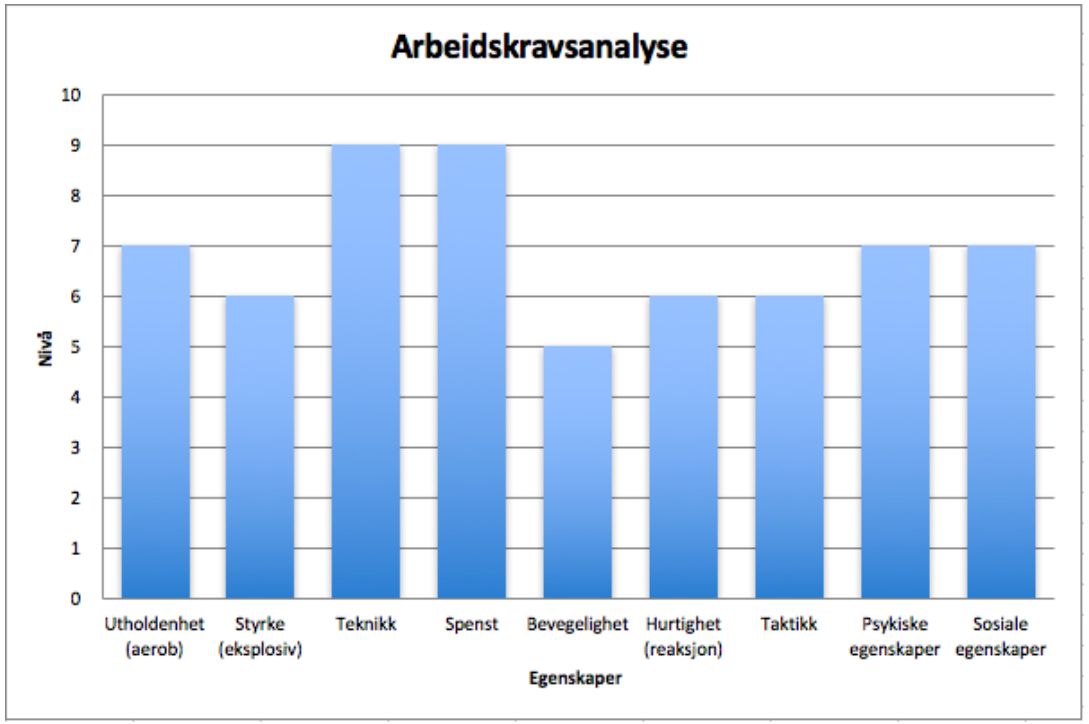
```
2026 --------- 2027 --------- 2028 --------- 2029 --------- 2030
 |               |               |               |               |
```

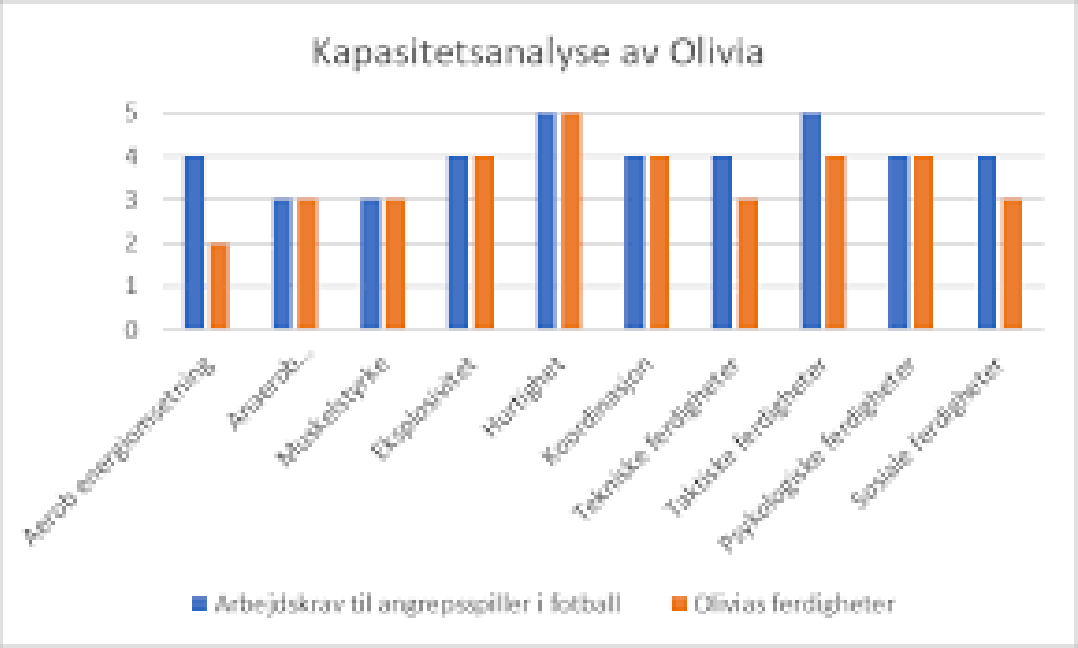
Kortsiktige mål

- Ta 10 push-ups
- Løpe 5 km
- Trene 2 ganger i uka
- Delta på treningsleir

Langsiktige mål

- Delta på NM, EM, VM
- Komme på første plass i Sprint
- Seile Oslofjorden rundt?





Hva må til for å nå målene dine?

- Arbeidskrav og kapasitetsanalyse -> med andre ord hvor ligger du an fysisk for å nå målene dine, og hva skal til for å nå de?

SKADEFRI APPEN

Hvordan lage en enkel treningsplan for styrketrening

- 1. Hva trenger du å trene på?
- 2. Hvilke utstyr har du tilgjengelig? (treningssenter, vekter, strikk, egen kroppsvekt etc.)
- 3. Oppvarming 10-20 minutt-> tøying, bevegelighet, jogge, roing, hoppe tau etc. Det viktige er at du varmer opp alle de store muskelgruppene: bein, rygg, bryst, skuldre, armer, og mage
- Hoveddel -> Velg 4-7 øvelser, med 8-12 repetisjoner, 3-4 sett (runder)
- Avslutning -> Tøy ut, beveg muskulaturen rolig for å unngå melkesyre eller kramper, gjør noe gøy!

Hvordan lage treningsplan for utholdenhetstrening

- Se på målet ditt -> hva må du trene på
- Tenk på hvor du vil trene, og hvilke utstyr trenger du/har du tilgjengelig
- Oppvarming 10-15 minutt -> øke pulsen og varme opp muskulaturen gjerne med tøying, bevegelighet. (eksempeløvelser høye kneløft, hoppe, skipping, sykling, lett jobb, gående utfall, hofte-åpnere, spark bak, sving bein og armer i ulike retninger)
- Hoveddel -> Løpe, roing, sykle
- Intervaller eller langkjøring?
- Hvor store intervaller (eks. 4 x 10 minutt)
- Langkjøring (eks.40-60min)
- Bestem intensitet basert på type økt og målet ditt.
- Avslutning -> senke pulsen, tøye ut/gå litt

Education purposes only

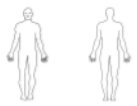
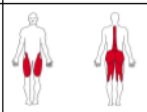
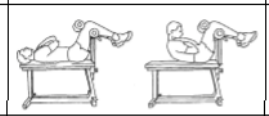
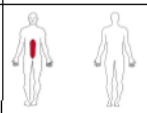
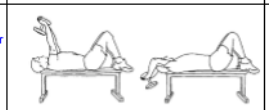
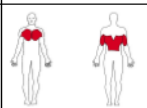
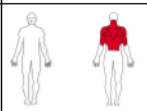
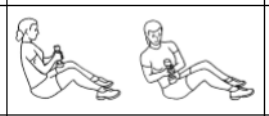
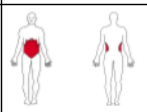
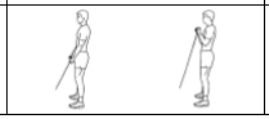
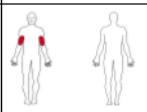
Kristina Bergsvik

For:

Av: Kristina Bergsvik

Fullkroppsprogram

Fullkropps styrketreningsprogram
Mål: Bli kjent med styrketrening og forbedre teknikk
Varighet: ca 1t
Utføres 1-2 ganger i uken
Fart: Utfør øvelsene i sakte/medium tempo ettersom hvor trygg du føler deg på den aktuelle øvelsen
Pauser: 1-2 min pause mellom settene

Øvelse	Illustrasjon	Treningsfokus	Øvelsesdata	Kommentar
1 Generell oppvarming: Romaskin			Distanse: 500m	Juster motstanden med hendelen på din høyre side. Trykk på "on", velg hvilken informasjon du vil se på skjermen og start roingen. Husk å være rett i ryggen mens du ror.
2 Knebøy på benk			3 set x 8 rep	Plasser benken bak deg. Stå med rett rygg og med føttene i skulderbreddes avstand. Løft armene opp foran brystet. Bøy i hofter og knær og senk deg ned til setet såvidt berører kanten på stolen. Press opp igjen. Hold ryggen rett og blikket fram.
3 Situps på benk			3 set x 10 rep	Ligg med benene festet og armene krysset foran brystet. Løft hodet og øvre del av overkroppen i retning av lårene og senk tilbake. Korsryggen skal hele tiden ha kontakt med benken.
4 Liggende pullover			4KG:3 set x 10 rep	Ligg på ryggen, med benene plassert på bakken (NB. ikke på benken som på illustrasjonen) og hantlen over brystet. Ha en liten bøy i albuene. Senk armene rolig bakover til overarmene er på høyde med ørene. Herifra presses tilbake i samme rolige tempo.
5 Kne- og håndstøttende roing			4KG:3 set x 10 rep	Stå med tyngden fordelt på det ene kneet og den ene armen. Hold hantelen i den frie hånden og la armen henge tungt ned. Trekk skulder og arm opp langs siden til hantelen er i magenivå. Senk tilbake.
6 Sittende rotasjon av overkropp med medisinball			4KG:3 set x 10 rep	Sitt på en matte med bøyde hofter og knær og med en hantel i begge hender foran deg. Len overkroppen litt bakover og roter overkroppen rolig til annenhver side.
7 Stående bicepscurl i kabel			3 set x 10 rep Belastning: 2,5	Stå med rett rygg og et godt grep om stangen. Bøy i albuene og løft stangen opp mot brystet. Senk stangen helt tilbake før neste repetisjon. Hold albuene mest mulig i ro under øvelsen.

Se video av øvelsene

	Øvelse	Rep	Sett
Dag 1	Foroverbøy stående roing	3-5	4
	Pullups	6-10	3
	Chins	6-10	3
	Benkpress eller flat brystpress	3-5	4
	Dips	3-5	3
	Sittende skulderpress(hantler)	6-10	3

	Øvelse	Rep	Sett
Dag 2	Knebøy	3-5	4
	Hacklift eller frontkbøy	6-10	3
	Strake markløft	5-8	3
	Glute ham raise eller lårcurl	5-10	2
	Stående tåhev	6-10	2

Dag 3. Hvile

	Øvelse	Rep	Sett
Dag 4	Stående foroverbøy roing, «speedreps»	3 (70 % av dag 1)	6
	Chins	8-12	3
	Sittende roing	8-12	3
	En arms roing	12-15	3
	Nedtrekk med smalt grep	15-20	2
	Sittende skulderpress	8-12	3
	Stående drag til hake	12-15	2
	Sidehev	12-20	2

	Øvelse	Rep	Sett
Dag 5	Knebøy «speedreps» 3 rep x 6 sett (70% av dag1)	3 (70 % av dag 1)	6
	Hacklift eller V-squat 8-2 rep x 3 sett	8-12	3
	Beinpress 12-15 rep x 3 sett	12-15	3
	Leg extention 15-20 rep x 2 sett	15-20	2
	Rumenske markløft 8-12 rep x 4 sett	8-12	4
	Sittende lårcurl 12-15 rep x 2 sett	12-15	2
	Tåhev i beinpress 10-15 rep x 3 sett	10-15	3

	Øvelse	Rep	Sett
Dag 6	Benkpress 3 rep x 6 sett (speedreps, 70 % av vanlig 3 rep)	3 (70 % av dag 1)	6
	Skråbenk med manualer 8-12 rep x 4 sett	8-12	4
	Brystpress maskin 12-15 rep x 4 sett	12-15	4
	Skrå kabelflyes 15-20 rep x 2 sett	15-20	2
	Preachercurls 8-12 rep x 3 sett	8-12	3
	Franskpress 8-12 rep x 3 sett	10-12	3
	Push down	12-20	3

Øktplan Nela Grala			
Oppvarming	Hoppe tau rolig: 7 minutt, tøye vanlig eller med øvelser fra skadefri appen:7 minutt		
Hoveddel			
Øvelse	***Repetisjoner***	***Serier***	***Pause***
Burpees	10 stk	2-3 serier	Mellom 1-5 minutter mellom øvelsene
Sit-ups	20 stk		
Planke	45 sekund		
Push-ups	10 stk		
Gående planke	45 sekund		
Knebøy	20 stk		
Hoppende utfal	45 sekund		
Avslutning			
Tøye 10 minutter eller gå en tur			
Alternativ trening			
1 time sykkeltur - 30 min joggetur - fjelltur			
Mål for økten			
Forbedre kjernemuskulaturen og bevegelighet. Gjøre kroppen vandt til tyngre styrkeøkter.			

Eksempler på treningsplan styrke, uspesifikk

Eksempler på treningsplan styrke, spesifikk

Mage- og ryggmuskulatur- Utholdende dynamisk styrke

Øvelse	Tid/repetisjoner	Serie per øvelse	Pause	Belastning
Glute bridge	20 rep	3	2min	50%1RM
Planke	1 min	3	1min	50%1RM
Utstrekk 1	20 rep	3	2min	KV
Utstrekk 3	20 rep	3	1min	KV
Stabilitet annenhver arm	1 min	3	2min	KV
Fingre til tær	25 rep	3	1min	KV
Rygghev med vekt	1 min	3	2min	50%1RM
Situps	30 rep	3	1min	KV
Liggende beinhev	20 rep	3	2min	KV

- Øvelser er hentet fra Skadefri.no, og Olympiatoppens nettsider.
- Husk oppvarming og avslutning tilpasset intensitet, og treningsfokus.
- Start enkelt, gjør det tyngre med tiden

Lår- Utholdende statisk styrke

Øvelse	Tid/repetisjoner	Serie per øvelse	Pause	Belastning
90 grader med vegg	1 min	3	2min	KV
Leg curls	15 reps	3	2min	KV
Squats	15 reps	3	3min	Maks belastning av hva som går for repetisjoner
Leg extentions	15 reps	3	2min	KV
Hip thrust	15 reps	3	2 min	Maks belastning av hva som går for repetisjoner
Tåhev	15 reps	3	1 min	KV
Ribenk	3 min	3	1 min	KV

Armer- Utholdende dynamisk styrke

Øvelse	Tid/repetisjoner	Serie per øvelse	Pause	Belastning
Militær push-up	15 rep	3	2min	KV
Vanlig push-ups	15 rep	3	2min	KV
Militær press	15 rep	3	2min	KV
EZ bar bicep curls	15 rep	3	1min	KV
Overhead tricep Extentions	15 rep	3	1min	KV

Utholdenhetstrening løping

	Tid	Serier per øvelse	Pause	Belastning
Langintervaller løping	10 min	3	10 min rask gange	75%MaksHF/60%Maks HF

Alternativt til Utholdenhetstrening løping

Utholdenhetstrening sykling

	Tid	Serier per øvelse	Pause	Belastning
Langintervaller sykling	20 min	3	5 min roligere	75%MaksHF/60%Maks HF

Kondisjon

Tid	Gjennomføring	Intensitet	Treningseffekt
30 min	Gå gradvis raskere i 8 min for å bli gjennomvarm Gå, jogg eller løp nesten så fort du kan i 2 minutter. Deretter pause 1 minutt der du slapper av og går veldig rolig Gjennomfør totalt 6 runder med 2 minutter rask fart og 1 minutt pause Avslutt med rolig gange i 4 minutter.	80 – 90% av maks puls Andpusten Snakke i veldig korte setninger	Sterkere hjerte Bedre kondisjon Høyere forbrenning

FUN FACT: Noe som også trener utholdenhet er fjellturer og ski turer. Eller bare det å gå i trappene til sklien i svømmehallen!

Eksempler på treningsplan for utholdenhet

- Husk oppvarming
- Start smått og øk gradvis med tiden
- Eksempel tatt ut fra vg1 elev sitt treningsprogram fra startfase
- Gjør noe gøy på slutten!

Periodeplan

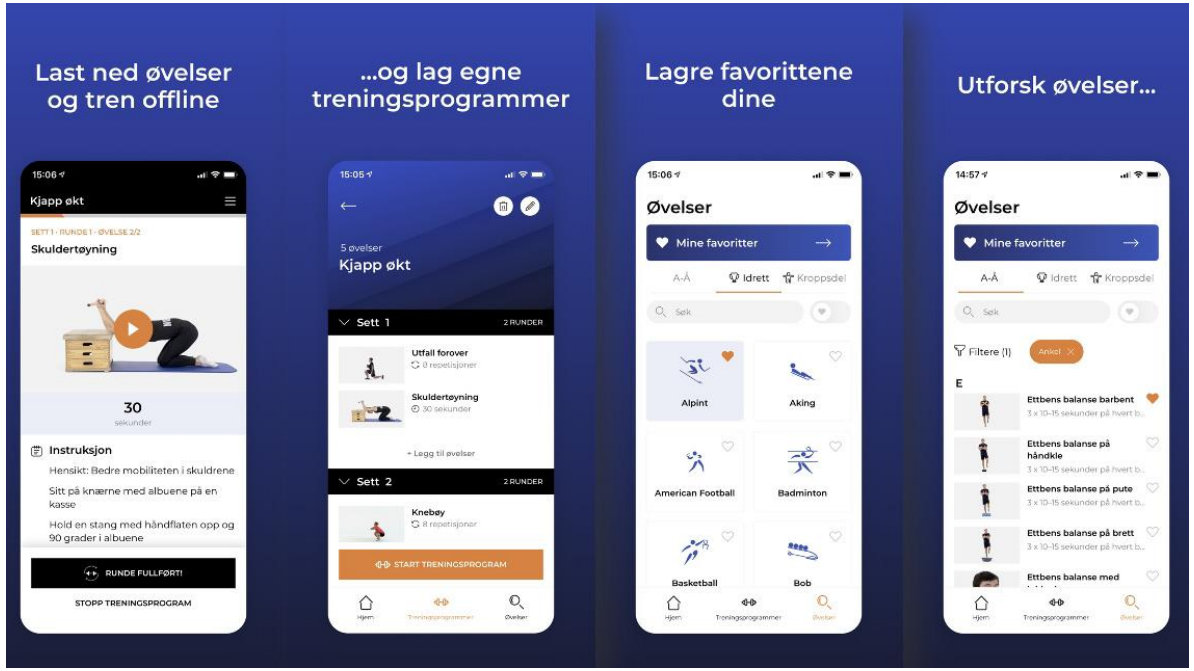
Uke nr.	Mandag	Tirsdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lørdag	Søndag
1	- Basistrening Styrketrening, armer Utholdende dynamisk styrke 15 x 3 KV 2 min pause	- Egentrening/basistrening Utholdenhetstrening Langintervaller svømming 15min x 4 7 min pause - Trening med klubben 1700-2000	Teknikktrening Eller restitusjonsdag	-Basistrening Styrketrening, mage- og rygg Utholdende dynamisk styrke 20 x3 KV 2 min pause - Trening med klubben 1700-2000	-Basistrening Utholdenhetstrening Langintervaller svømming 15 x 4 7 min pauser Eller langintervaller løping 10 x 3 10 min pause	-Basistrening Styrketrening, armer Utholdende dynamisk styrke 15 x 3 KV 2 min pause	-Basistrening Styrketrening, bein Opptrening etter skade 15x3, KV 2 min pauser
2	- Basistrening Styrketrening, armer Utholdende dynamisk styrke 20 x 3 KV 2 min pause	- Egentrening/basistrening Utholdenhetstrening Langintervaller svømming 17min x 4 7 min pause Eller langintervaller løping 10 x 3 10 min pause	Teknikktrening Eller restitusjonsdag	-Basistrening Styrketrening, magemusklatur Utholdende dynamisk styrke 23 x3 KV 2 min pause - Trening med klubben 1700-	-Basistrening Utholdenhetstrening Langintervaller svømming 17 x 4 7 min pauser Eller langintervaller løping 10 x 3 10 min pause	-Basistrening Styrketrening, armer Utholdende dynamisk styrke 20 x 3 KV 2 min pause	-Basistrening Styrketrening, bein Opptrening etter skade 17x3, KV 2 min pauser
		- Trening med klubben 1700-2000				2000	
3	- Basistrening Styrketrening, armer Utholdende dynamisk styrke 23 x 3 KV 2 min pause	- Egentrening/basistrening Utholdenhetstrening Langintervaller svømming 20 min x 4 7 min pause Eller langintervaller løping 10 x 3 10 min pause - Trening med klubben 1700-2000	Teknikktrening Eller restitusjonsdag	-Basistrening Styrketrening, magemusklatur Utholdende dynamisk styrke 25 x3 KV 2 min pause - Trening med klubben 1700-2000	-Basistrening Utholdenhetstrening Langintervaller svømming 20 x 4 7 min pauser Eller langintervaller løping 10 x 3 10 min pause	-Basistrening Styrketrening, armer Utholdende dynamisk styrke 23 x 3 KV 2 min pause	-Basistrening Styrketrening, bein Opptrening etter skade 20x3, KV 2 min pauser
4	- Basistrening Styrketrening, armer Utholdende dynamisk styrke 22x 3 KV 2 min pause	- Egentrening/basistrening Utholdenhetstrening Langintervaller svømming 23 min x 4 7 min pause Eller langintervaller løping 10 x 3 10 min pause	-Basistrening Styrketrening, bein Utholdende statisk styrke 23x3, KV 2 min pauser	-Basistrening Styrketrening, magemusklatur Utholdende dynamisk styrke 28 x3 KV 2 min pause - Trening med klubben 1700-	Restitusjonsdag	-Basistrening Styrketrening, armer Utholdende dynamisk styrke 22x 3 KV 2 min pause	Seiltrening på sjøen med klubben Er det lite vind og ikke effektiv trening: langintervaller løping 10 x 3 10 min pause

Periodeplan

- En periodeplan er en oversikt over hvilke økter du skal gjennomføre over tid, og hvordan utvikling du vil ha
- Eksempel over tatt fra VG1 toppidrettslinje Seiling

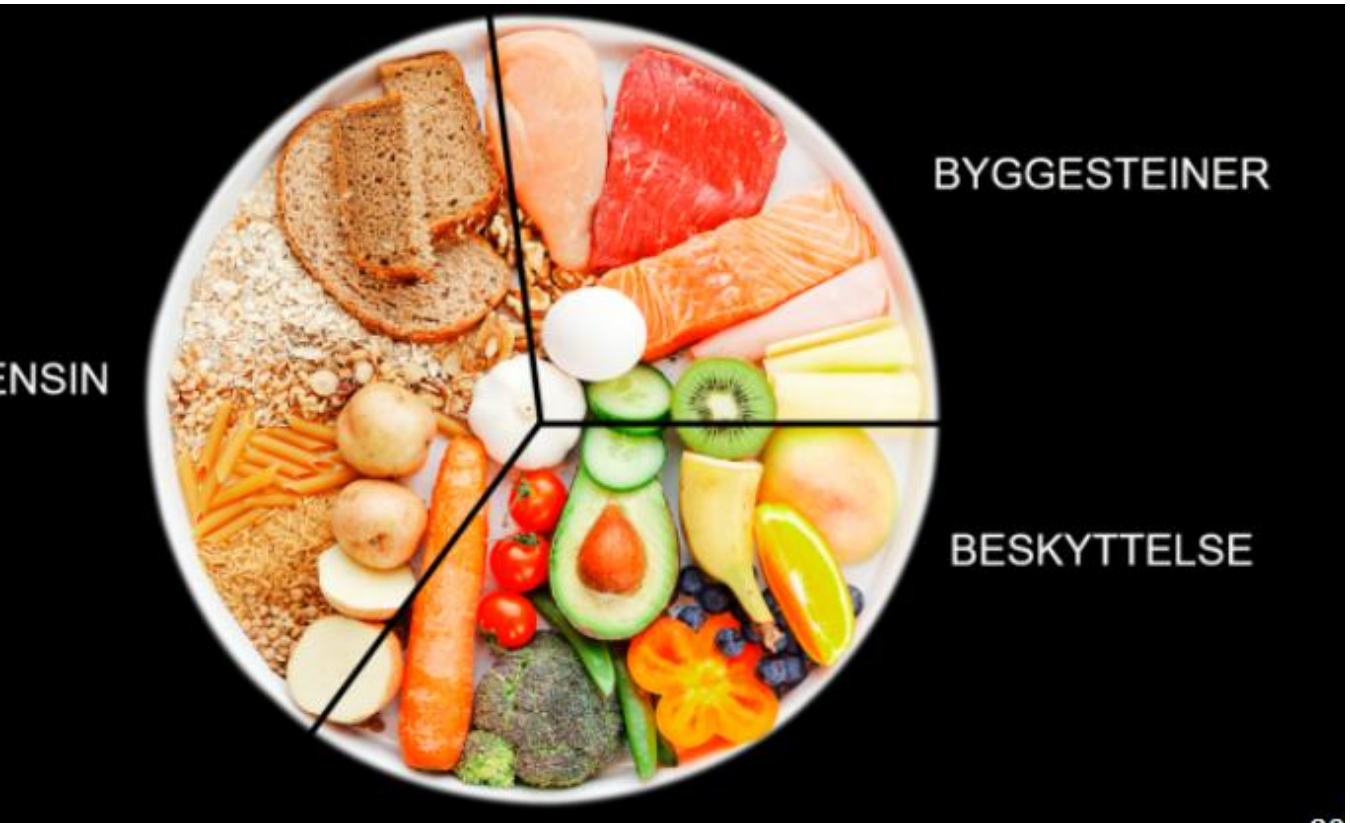
Hjelpsomme nettsider til oppbygging av treningsplan

- https://www.skadefri.no/
- https://olympiatoppen.no/fagomrader/styrke/
- https://prehabtrening.no/artikler/eget-treningsprogram-pa-1-2-3/



Kosthold ved økt treningsmengde

- Grovt brød og kornvarer
- Poteter, ris og pasta
- Grønnsaker
- Frukt, bær og nøtter
- Fisk, kylling, kjøtt og egg
- Melk, yoghurt og ost
- Matfett (margariner, nøtter og oljer



Nettsider relatert til kosthold

- https://sunnidrett.no/artikler/idrettsernaering/
- https://sunnidrett.no/spis-smart-ny/
- https://olympiatoppen.no/fagomrader/idrettspsernaering/faktaark/fakta-om-maltidsmonster-og-matvarevalg-for-idrettsutovere
- https://www.helsenorge.no/kosthold-og-ernaring/kostradene/?gad_source=1&gad_campaignid=22325790654&gbraid=0AAAAAC4Wm3iMxtnO5uE1-3h3Pa1NOtULL&gclid=CjwKCAiA55rJBhByEiwAFkY1QDRpQSbFrRf7crApisca6sHnTeNYqubctRMEZMCCcQFPNwl2frkM_RoC_i0QAvD_BwE
- /https://www.antidoping.no/

- Trenger du råd eller hjelp med spisevaner eller bare lurer på hva som er bra for deg? Ta kontakt med Sunn Idrett sin chatt eller mail!
- Lurer du på om kosttilskudd er lovlig, eller nødvendig? Ta kontakt med Antidoping Norge, eller sjekk ut nettsidene deres!
- Usikker på om medisinene dine er på dopinglista? Søk opp på WADA eller ADNO

NORGE OLYMPIATOPPEN

SUNN IDRETT

Spørsmål?