Møt en mester

08.11.2015

NORSK ORIENTERING

VILT, VAKKERT OG RÅTT

noname inov SPORT8.NO

Program

- Litt om meg
- Hva har jeg gjort?
- Motivasjon
- Kart fra treninger og løp
- Tips til dere
- Gjennomføring av løp
- Film

VILT, VAKKERT OG RÅTT

Litt om meg

Emil Ahlbäck

- 22 år, Fossum IF
- Best på Sprint
- Bronsje NM Sprint
- Deltatt på verdenscup 2 ganger
- 1. reserve til VM Sprint
- Sprintlandslaget 2016

VILT, VAKKERT OG RÅTT

Hvordan kom jeg hit?

- Fotball, langrenn, håndball, tennis…

- Wang VGS
  - Stor treningsgruppe
  - Treningsplan
  - Treningsdagbok
  - Satte meg mål

→

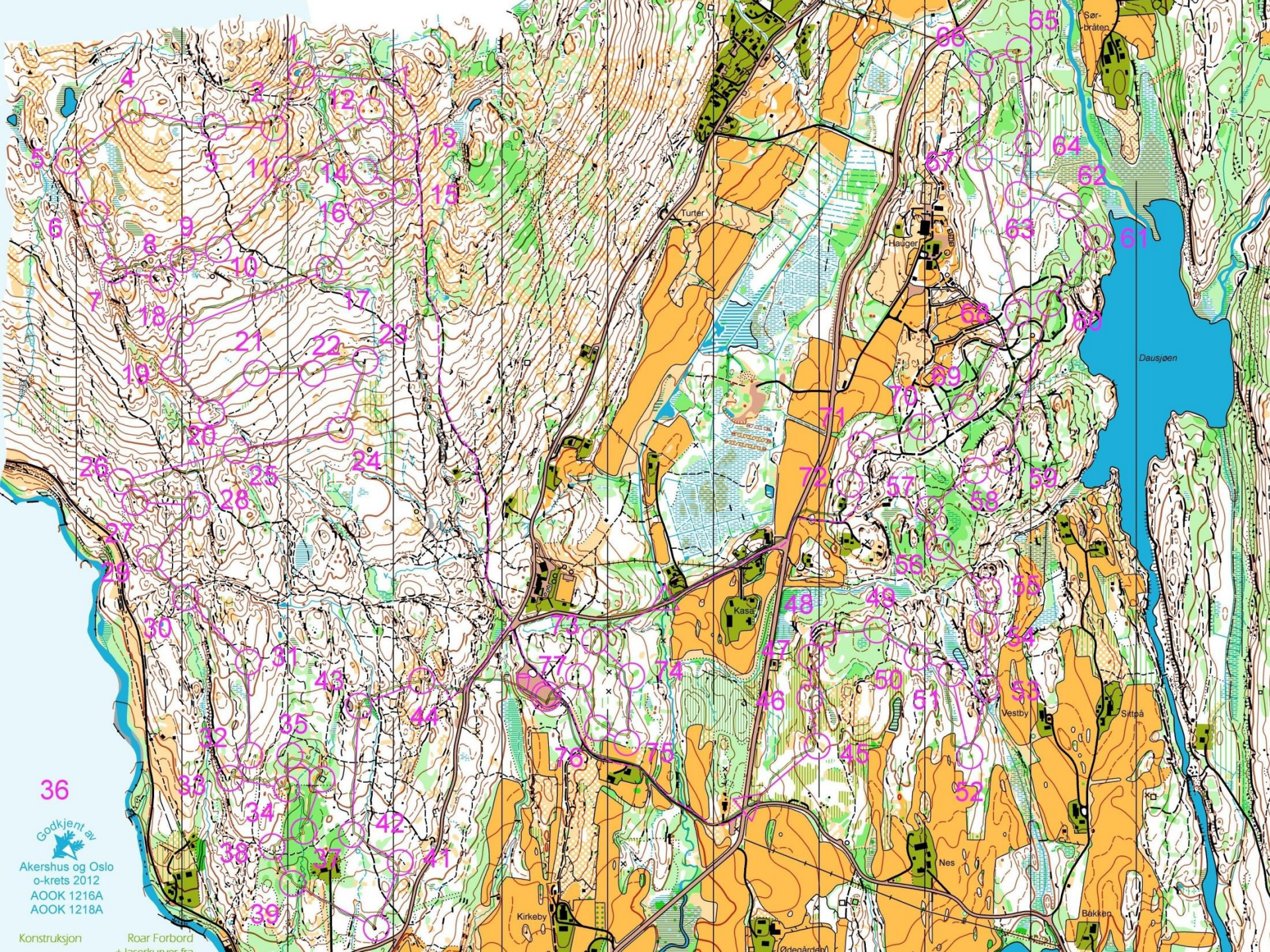
Gira

Trente bedre

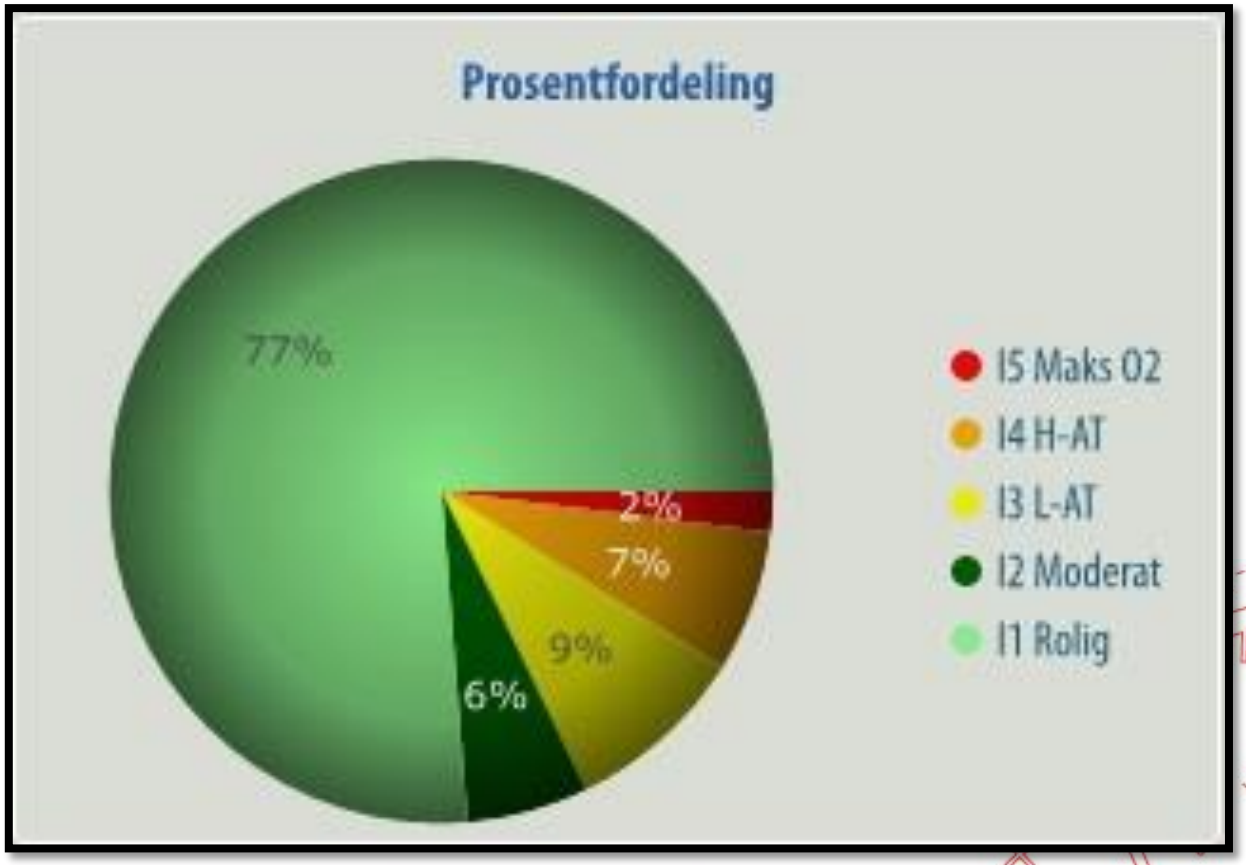
Bare orientering

Hva lærte jeg?

- Sett mål ⟶ Lag planer
- Tren mye rolig (i1)
- Styrketrening
- Konsentrert på O-tekniske økter
- Varier øktene
- Lytte til kroppen
  - > Hvile!!

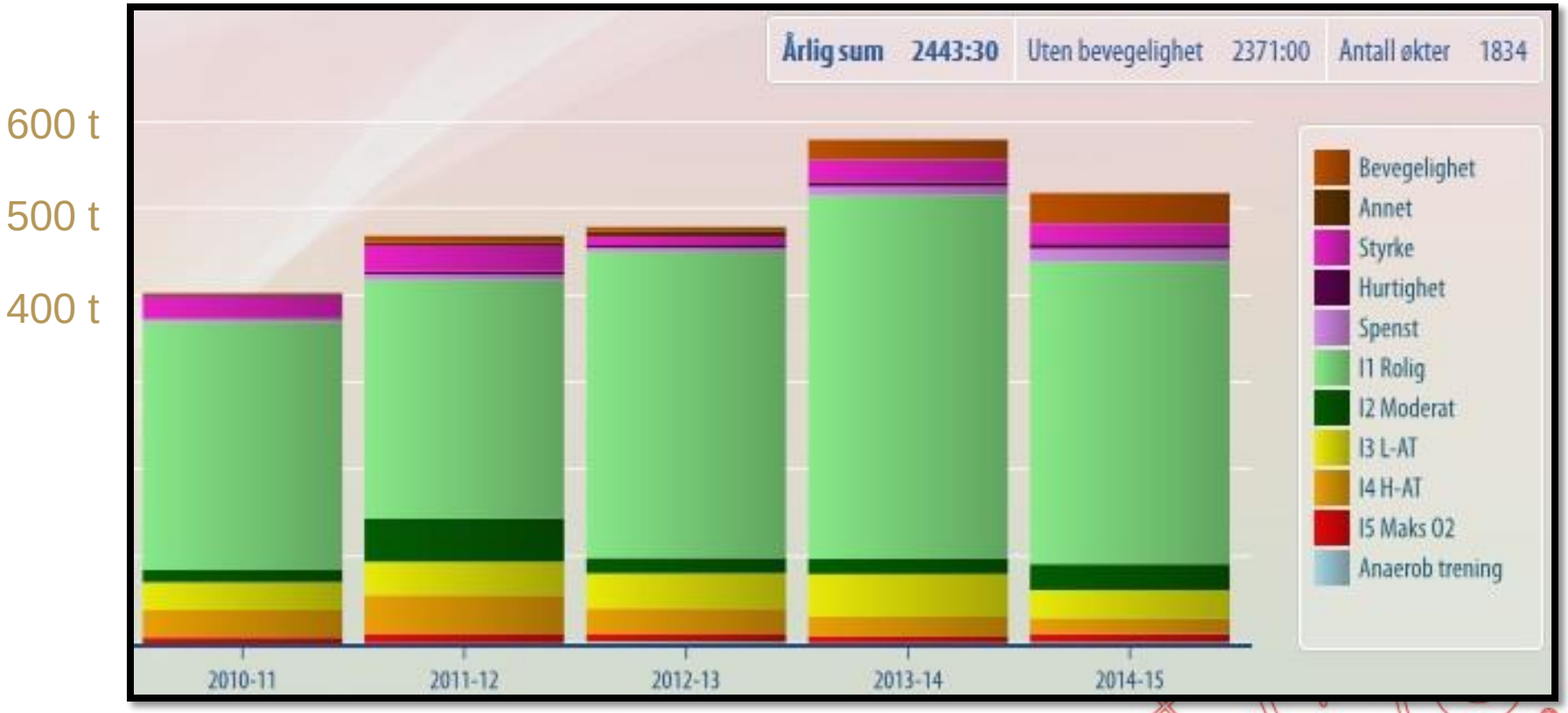

Sør-
bråten
Turter
Hauger
Dausjøen
Kasa
Vestby
Sittpå
Nes
Kirkeby
Ødegården
Bakken
36
Godkjent av
Akershus og Oslo
o-krets 2012
AOOK 1216A
AOOK 1218A
Konstruksjon
Roar Forbord

Treningsfilosofi



VILT, VAKKERT OG RÅTT

Utvikling og tolmodighet



VILT, VAKKERT OG RÅTT

Eksempler på gode treningsøkter

- 1 langtur i uka: løping, sykling, ski -> 2 timer
- Styrketrening og løpsdrill
- O-teknisk trening
- O-løp
- Intervaller, terrengløp, skirenn, tester

Eksempel på en treningsuke

	Hva	Intensitet	Varighet
Mandag	Løping + styrke	2	01:15
Tirsdag	O-tenikk	1	01:00
Onsdag	Hvile		
Torsdag	3000 - test	5	00:45
Fredag	Hvile		
Lørdag	O-løp	4	01:30
Søndag	Langtur rulleski	1	02:00

VILT, VAKKERT OG RÅTT

Hva har motivert meg?

- Wang + Fossum
- O-løp
- HL & O-landsleir
- Mål
- Jukola, Night-Hawk og Tio-mila
- Variasjon

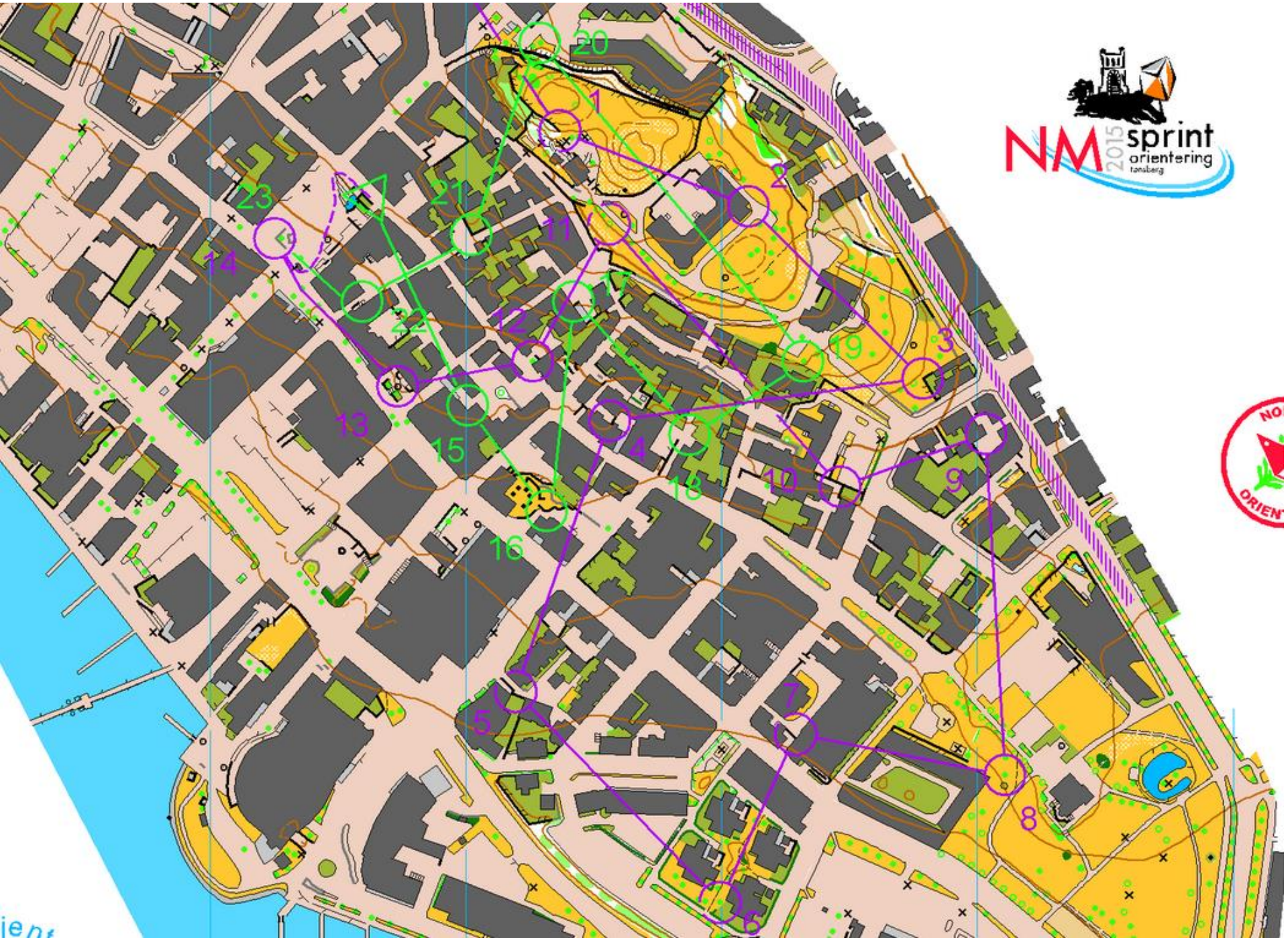
Hva motiverer meg videre?

- Kule målsetninger
  - Veien mot målet

  Finale VM sprint 2016

  Være god nok til å holde følge med de beste i verden på VM sprint-stafett
- Gode resultater

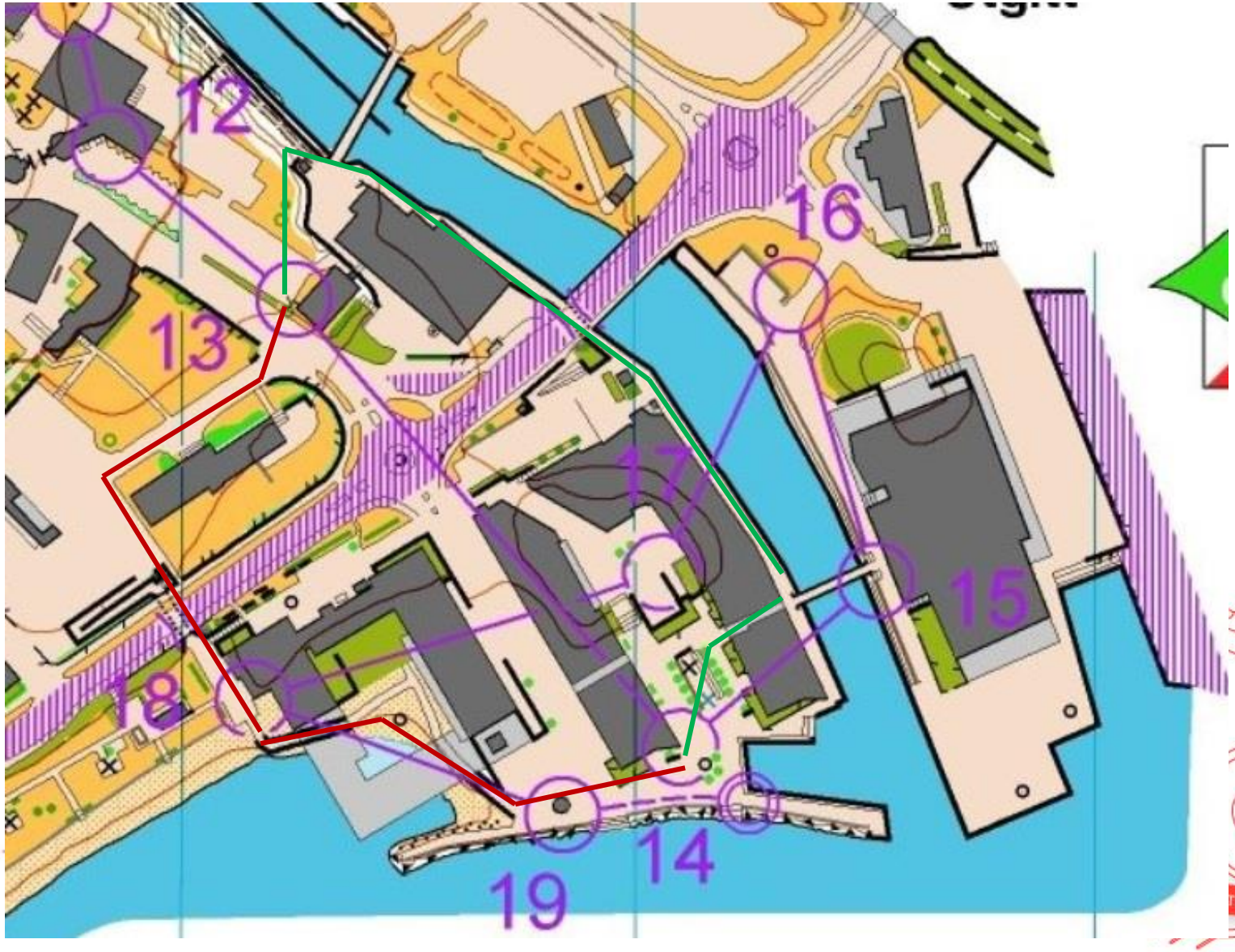
VILT, VAKKERT OG RÅTT


NM sprint
2015
orientering
tønsberg

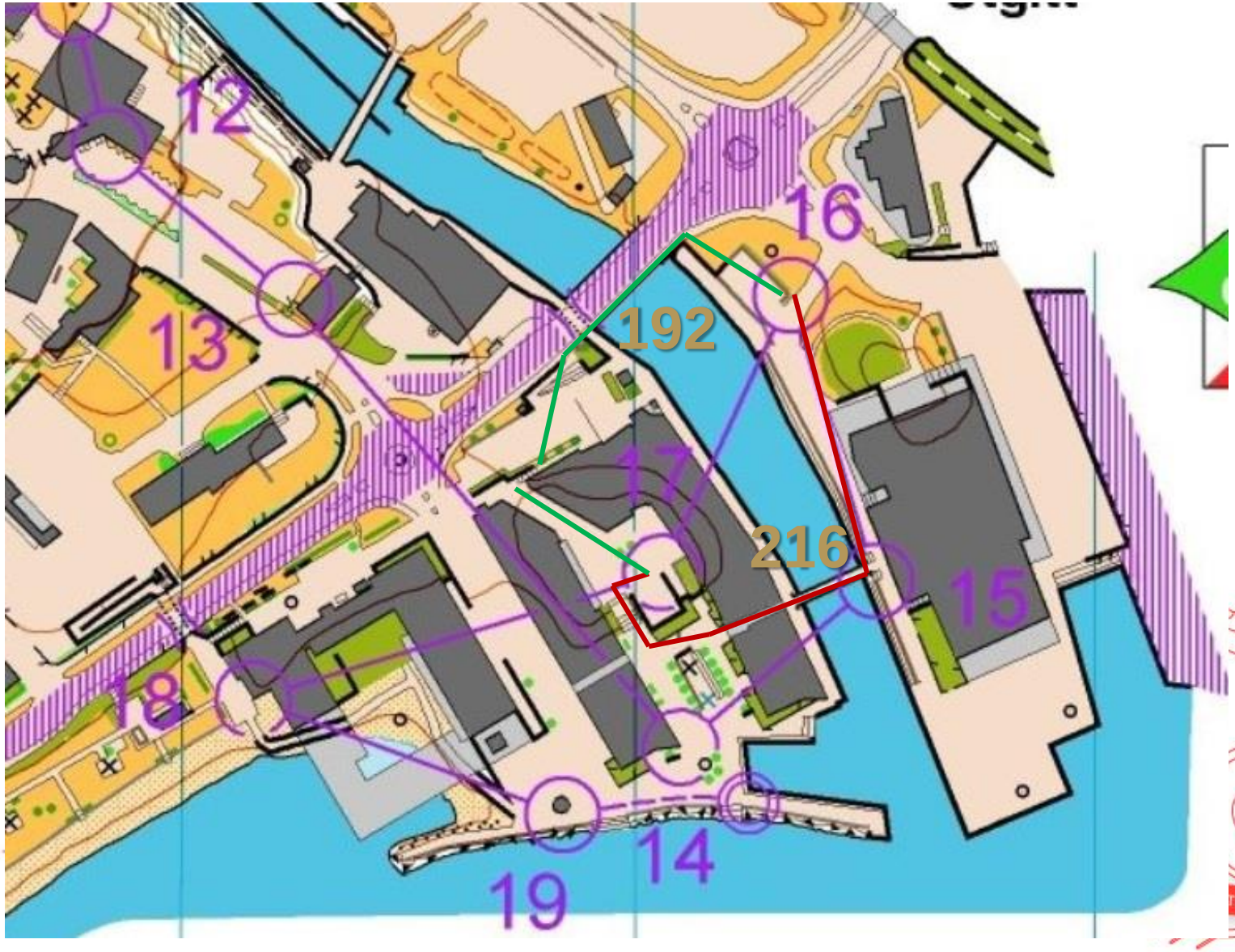
Gjennomføring av sprint

- Forskudd – Hvor skal jeg?
- Kontrollert åpning både fysisk og teknisk
- Les hele strekket – inkludert postbeskrivelsen
- Avgjørende faktorer for veivalg kan være:
  - Distanse, Stigning, vanskelighetsgrad
- Der veivalg virker like så lønner det seg å velge den enkleste løsningen hvor du kan holde høy fart

HL Sprint 2015



HL Sprint 2015



Mitt tips til dere

- Sett deg et mål!
- Lag treningsplan
- Før treningsdagbok
- Bygg opp treningen gradvis over tid – se langsiktig og vær tålmodig
- Tren det du synes er morsomt

NORSK ORIENTERING

VILT, VAKKERT OG RÅTT

noname INOV SPORT8.NO