

Eggens trenerskole: Belastning/ Overbelastning?

Fysisk trener Geir Håvard Hjelde

Idrettsfysiolog RBK og Norge A
Olympiatoppen



Belastning = intensitet ?

- Ja; dette stemmer bra når vi trener aerob utholdenhet (hjerte/kretsløp) med relativt liten muskulær belastning
f eks fritt spill 7 mot 7 på bane: 67m x 40 m med høy/middels puls.
- Nei; dette stemmer ikke når vi trener tekniske ferdigheter som f eks 30 innlegg (lav puls med stor muskulær belastning i lysken).

Hvorfor høy intensitet for å bygge/vedlikeholde utholdenhet i fotball?

Treningsmengden i fotball er relativt liten sammenlignet med noen andre idretter.

Derfor bør man trene en god del med høy intensitet, ellers vil man ikke ha nok påvirkning på utholdenheten

(Beste praksis; mer trening > større muskulær belastning > mer skader)



Hvor mye høy intensitet tåler en spiller ila en treningsuke med kamp søn - søn?

- Individuelt
- De yngste tåler mest
- 70 minutter pr uke ser ut som maks på de yngste
 - Mer enn 70 min går utover akselerasjonsevnen

- Progresjon!!!

Hurtighetstrening

Aktivitetsprinsippet gjelder ikke!

Maks innsats

Gode pauser

Antall løp avhenger av tilstand og hva som skal gjøres senere



Frekvenstrening

alternativ til hurtighetstrening

