

En o-løpers trening

Friidrettens trenerforening 21.11.09

Anne Margrethe Hausken

Anne Margrethe Hausken (33)



- Født i Haugesund
- Bosatt i Oslo
- Halden SK fra '08
- Cand.pharm./"snart" PhD
- Leder Utøverkomiteen
- Meritter:
 - VM-gull x 2
 - EM-gull x 2
 - Vunnet VC totalt, Tiomila, O-ringen

Kartet er en tegning av terrenget, sett ovenfra:



svart er hardt	blått er vått	gult er åpent område
hvitt er vanlig skog	grønt er tett skog	brunt er høydekurver eller veier

Kilde: <http://nesodden-orientering.org/>

27th World Orienteering Championships

8. - 15. august 2010 Trondheim, Norway



- Søn: Sprint Q + F (15 min x 2)
- Man: Mellomdistanse Q (25 min)
- Tirs: Langdistanse Q (45/60 min D/H)
- Ons: -
- Tors: Langdistanse F (75/95 min D/H)
- Fre: -
- Lør: Mellomdistanse F (35 min)
- Søn: Stafett (3 x 45/55 min D/H)

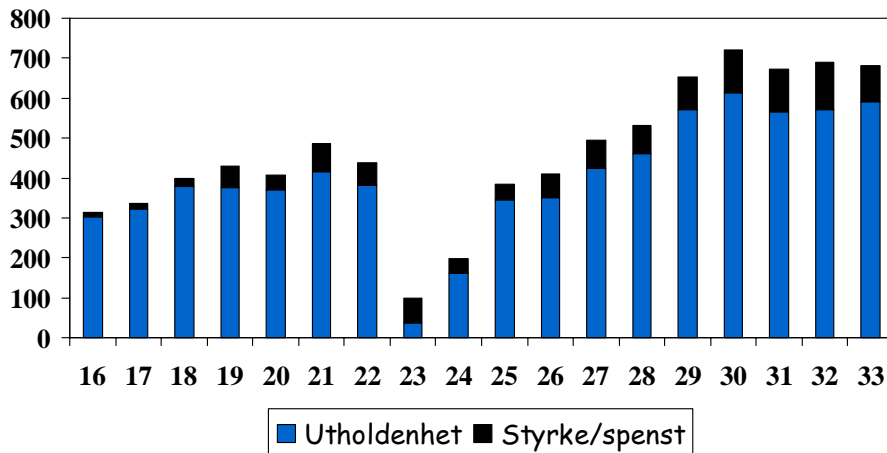
Maks 7 av hvert kjønn i troppen, 3 på hver distanse
Q: 3 heat, 15 beste fra hvert til F
Q og F: individuell start, 1 eller 2 min startintervall



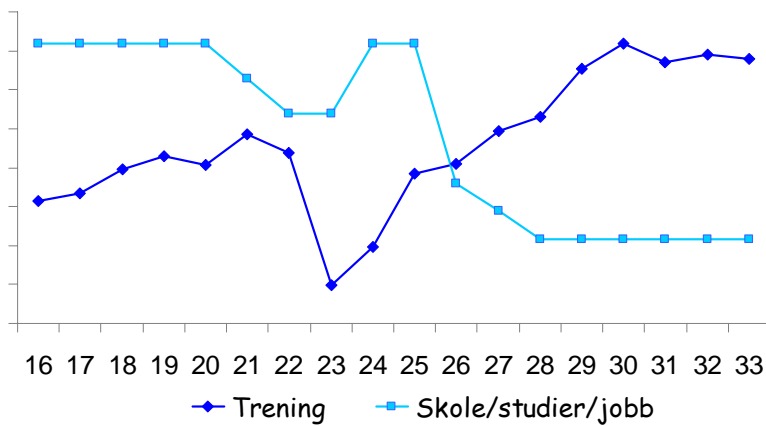
Hadde Hausken vært hest, hadde hun vært skutt for lenge siden...

Johnny Høgseth, fysioterapeut

Ting tar tid...



Ikke alle mistet troen på meg!





De smarte lærer av sine feil!

De kloke lærer av andres feil...

Tenk å være 16 år nå!

- Gjerne flere idretter, men:
- En hovedtrener - som du hører på!
- Konkurransefrie perioder
- Sommer/vinteridretter mer atskilt
- Lytt til kroppen (hvilepuls)
- Basistrening
- Oppsøk de som er eller har vært gode!

Til Oslo 1995 - løp for BSK 1997-2007



I BSK fikk jeg mine
"Oslo-foreldre"...

*Kjøring
Kakling
Kartpermer*

VIKTIG brikke 2005-2007



Jarle Ausland

- Landslagstrener
- Min personlige trener
- ?
- Planke
- Visste ALT...
- ☺
- Vekt

Standarduke vinter 2005

- 3 x o-teknikk (2 rolige + 1 hard)
- 1 x langintervall (mølle)
- 2 x ski
- 2 x basseng
- 1 x ergometersykkel
- 2 x basis
- 2 x løpsteknikk
- Evt noen korte joggeturer

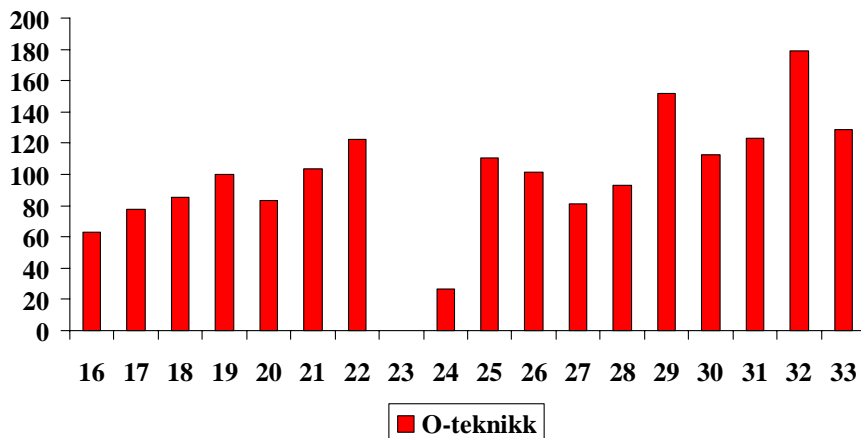
Intensitet

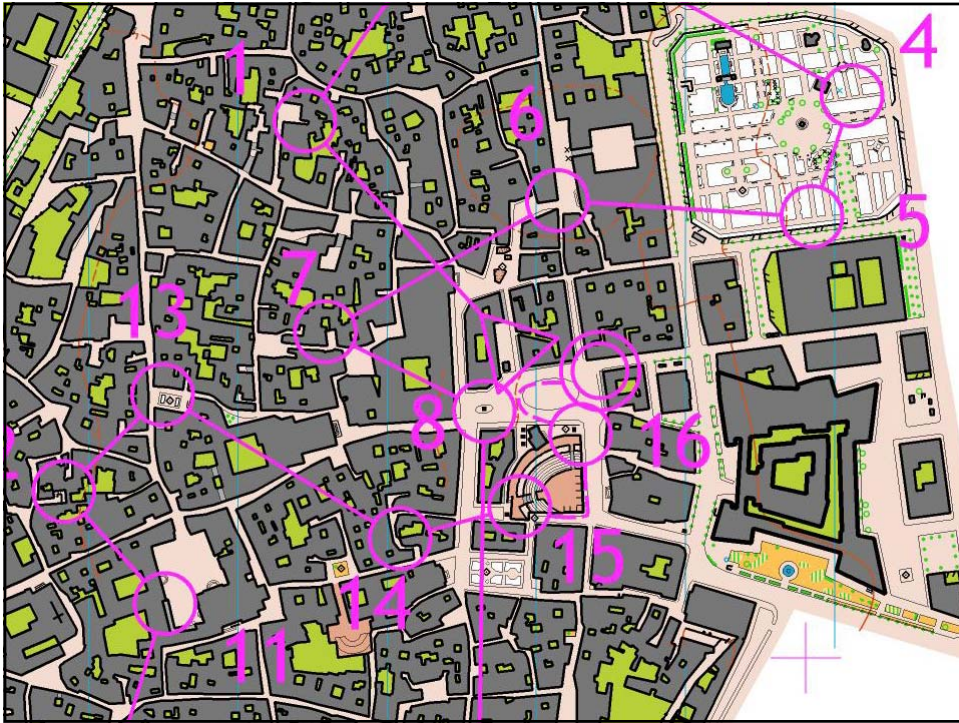
- Svært lav
 - HF 90-110/115
 - 25-30 % av treningen
- Lav
 - HF 110/115-135/140
 - Ca 55 %
- Moderat
 - HF 135/140-155
 - Ca 5 %
- Høy
 - HF 156-168/170
 - 6-7 %
- Svært høy
 - HF 168/170-183
 - 3-4 %
- Sum mod + høy + svært høy
 - 2008: 88 timer, 2009: 67 timer





"Teknikk, teknikk, teknikk!"





"Udødelig" vinteren 2008



- Skadefri og frisk
- Mer spesifikk trening
 - 203 teknikkøker
 - Mer nattorientering
 - Bevisst "dårlige" kart
 - Alle hardøker = orientering
 - Løp mer i terrenget
- Kick i Halden SK!
- Økt selvtillit

Gode forberedelser
=
Den beste mentale trening?

“Ville ikke ha gjort noe annerledes”



GULL-SJANSE for orienterings-Hausken

En skandinavisk
kjempekonkurranse
med
de største utøverne fra
Sverige, Danmark og
Finland. Hausken
er favoritt på
gullet.

**Superstjernen
Niggli-Luder
er gravid**

Måke & Lunde

Reiser til



*Uten suverene
Simone blir det
mer åpent. Jeg
drømmer om
VM-gull, sier
Hausken.*

VG 1.mai 2008



Husk å NYTE!!!

Kajsa Nilsson, Halden SK/Sverige

8.-14. juni 2008 (en uke etter EM)

- Landslagssamling i Tsjekkia 7.-11.juni
 - VM-relevant trening
- Finland 11.-15.juni
 - "Jukola" 14.juni
 - Verdens største klubbstafett (800 damelag)
- Alle økter = orientering

	1.økt	2.økt	Sum
Søn	65 min "tsjekkisk innkjøring"	105 min veivalg	170 min
Man	Sprint 17 min Tot 70 min	30 min rolig sprint 40 min styrke	140 min
Tirs	Mellomdist 40 min Tot 75 min	Mellomdist 35 min Tot 70 min	145 min
Ons	Stafettøkt 45 min Styrkedrag 10 sek x10 Tot 100 min	(Reise til Praha)	100 min
Tors	(Reise til Finland)	60 min "finsk innkjøring"	60 min
Fre	90 min retning/vegetasjon	40 min styrke	130 min
Lør	20 min morgentur (ikke orientering)	Jukola 55 min Tot 100 min	120 min

13 t løping + 1,5 t styrke*. I tillegg eksentrisk leggstyrke daglig. **SUM 7 dager: 15 t.**

*Skadeforebyggende øvelser for hofte/sete og kne inkludert.



- www.amhausken.com
- Profilerings
- Mental arena
 - "I am stronger this year"



Dobbeltseier Verdenscup Siggerud 20.06.08

Foto: OPN.no





VM i Tsjekkia juli 2008

21.-28.okt 2009

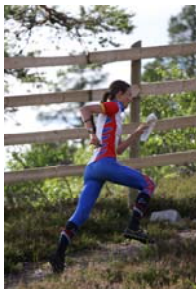
- Blodslitet 17.okt = årets siste o-løp
 - 1 t 44 min, presset hardt hele veien
 - 3 dager rolig (delvis alternativ) trening etterpå
- Nordisk mesterskap i terrengløp 7.nov
 - Ønsket en effektiv "løpebolk"
 - Løpe nok timer, mer på fast underlag = raskere km-tider på rolig og hard trening, lette sko på hardøtter
- Bare 3 økter orientering på de 8 dagene

	1.Økt	2.Økt	Sum
Ons	65 min sti	85 min orientering	150 min
Tors	50 min grus/vei Styrkedrag 10 sek x 10 Styrke 55 min (basis ++) Tot 120 min	Oppv 30 grus (30/30)x 20 mølle moderat Nedj 15 mølle Tot 65 min	185 min
Fre	65 min småstier eller terreng	35 min grus	100 min
Lør	Tjålvetrening Voldsløkka (myk grus) 1500-1500-1050-1500-1050-1050 (p 2 min) Tot 100 min		100 min
Søn	100 min orientering	90 min rulleski	190 min
Man	80 min grus		80 min
Tirs	50 min grus/vei Styrkedrag 10 sek x 10 Styrke 55 min (basis ++)	35 min grus	155 min
Ons	100 min orientering	Sognsvann Rundt Medsols 2r Tot 80 min	180 min

15 ↑ løping + 1,5 ↑ rulleski + 2,3 ↑ styrke*. I tillegg eksentrisk leggstyrke . **SUM 8 dager: 19,5 ↑.**

*Skadeforebyggende øvelser for kne inkludert.

Løpsteknikk



God forklaring vs dårlig unnskyldning

- "Den samme treningen passer ikke for alle"
- "Har vært for mye syk"
- "Hver gang det endelig løsner, blir jeg skadet"
- "Er så umotivert for tida"
- "Er ikke fornøyd med treneren min"
- "For dårlig tilbud i klubben/på landslaget"
- "Dårlige forhold, for tøft/svakt felt, ikke min beste distanse, trent for mye/for lite, tung i beina før start..."

God forklaring vs dårlig unnskyldning

- *Den samme treningen passer ikke for alle*
 - Orker du å trene nok? Tør du?
- *Har vært for mye syk*
 - Tar du vare på kroppen din?
- *Hver gang det endelig løsner, blir jeg skadet*
 - Har du funnet balansen i treningen?
 - Hvor god er du til å trene alternativt?
 - Gjør du skadeforebyggende øvelser?
- *Er så umotivert for tida*
 - Gjør du noe bevisst for bevare gløden?
- *Er ikke fornøyd med treneren min*
 - Har du prøvd å gjøre treneren bedre?
 - Det er DU som trener, og etter hvert bør kjenne kroppen din best
- *For dårlig tilbud i klubben/på landslaget*
 - Mange som har dårlige forutsetninger for å bli gode, blir det likevel...
 - "Sultne ulver jager best"?
- *Dårlige forhold, for tøft/svakt felt, ikke min beste distanse, trent for mye/for lite, tung i beina før start...*
 - SO WHAT?
 - De råeste er upåvirket av ytre faktorer - gjør det beste ut av en tung dag
 - Hvem er IKKE tung i beina før start?!

Grip sjansen!

- Den som venter på...
 - Gode forhold
 - Passende felt
 - "Sin" distanse... får kanskje ikke så mange sjanser?
- Konkurranser er
 - Morsomt!
 - Topp trening
 - Ufarlig - "får det resultatet jeg fortjener"

"Best når det gjelder"



God hele tiden - best når det gjelder

- Er IKKE bedre enn gjennomsnittsnivået mitt!
 - Mål: Heve mitt laveste nivå
- Individuelle res. internasjonalt:
 - Snitt for sesongen (inkl VM) vs VM alene?
- 2005: første VM-medalje
 - Sesongsnitt: 11 - VM-snitt: 24
- 2008: VM-gull
 - 1-1-7 / 1-2 / 1-25-4 / 1-1-1 / 7-1
 - Sesongsnitt: 4 - VM-snitt: 10
- 2009:
 - 3-5-2 / skade / 7-6 / 6-2
 - Sesongsnitt: 4 - VM-snitt: 6,5

Hva kunne jeg muligens prestert i 2005-2008 med "2009-hode?"

Mer å juble for i 2010?



Foto: Jens O. Klevrud

Sjekk www.amhausken.com...

