

## Forslag til treningsopplegg

---

For å være i god nok form før en tur over Grønland, må treningsgrunnlaget være godt. Dette er et enkelt forslag til treningsopplegg for folk som er i middels til dårlig form, og som har mer enn ett år til forberedelsene. Opplegget bygger på enkle prinsipper om regelmessig og spesifikk trening av de muskelgruppene som er i bruk underveis på skituren, den 590 km lange ruta vår over grønlandsisen.

Fra 14 – 12 mnd. før turen:

- To treningsøkter i uka:
- Du begynner lett med å gå tur i nærområdet. Turen skal være på 5-8 km og skal ta fra 1-1,5 time. Det skal brukes staver når man går, og disse må ikke være for lange (ca 90 grader i albueleddet). Tempoet skal være slik at man blir andpusten, men allikevel klarer å snakke. Stavene skal brukes aktivt når man går (ikke bare som støtte) slik at man får brukt armene aktivt. Dette vil føre til at tempoet blir høyere enn om man kun bruker beina, og vil kunne oppleves som ekstra slitsomt hvis armmuskulaturen er dårlig trent. Armene er viktig å trene for å få med overkroppen og mage og ryggmuskulatur som vil være viktig for senere skiteknikk.
- Blir turen for lett kan den legges i kupert terreng, og man kan ha på ryggsekk med ca 10 kg oppi.
- Hvis man bor i nærheten av skiløyper eller terreng med snø, så anbefales å gjøre en av øktene som skitur. Da skal det fokuseres på å gå i rolig tempo og bruke armene aktivt. Skiene kan være fjellski eller vanlige turski.
- Hvis du har veldig dårlig skiteknikk så anbefaler vi å melde seg på et grunnleggende skiteknikkurs da teknikken vil ha stor betydning for hvordan turen din blir.
- Lag treningsplan (bestem hvilke dager som skal være treningsdager i lang tid framover for å bruke planen de dagene hvor det er vanskelig å finne motivasjon for å komme seg ut.
- Prøv å få med noen andre som er i samme form så blir det enklere å fullføre planen.
- Før treningsdagbok for å dokumentere hva du gjør og hvor langt du går og hvor lang tid du bruker.

Fra 12 – 10 mnd. før turen:

- Dette er vår og sommermånedene, og skiene er muligens lagt på hylla.
- Fortsett med to treningsturer i uka, men nå skal det i tillegg brukes **ett** dekk som belastning når man er ute og går.
- Kjøp en trekksele og monter tau og karabinkroker som illustrert på treningsvideo på Fram sine hjemmesider (Grønland-Egentrening)
- Du kan bruke samme løype som tidligere (5-8 km) og innsatsen skal være lik. Man skal bli andpusten men klarer å snakke, og armene skal brukes aktivt. Når belastningen blir større vil man også måtte bruke armene mer aktivt for å komme seg framover.
- Så snart snøen er borte (april/mai) skal dekktreningen gjennomføres med to dekk Disse monteres etter hverandre slik det er vist på instruksjonsvideo.

## Forslag til treningsopplegg

---

- Som avveksling til dekktraining kan man evt. gjøre en av treningsøktene som alternativ trening (sykling, løping, svømming, styrkeøvelser etc)
- For å vite at du er "i rute" med treninga skal du gjennomføre en testtur som går over en dag der du går med to dekk (vanlige personbildekk uten felg) i 10 økter à 40 min med vekselvis 5 og 10 min pause mellom øktene. Dette gjennomføres på grusvei i småkupert terreng, og tempoet skal være ca 3,5 km/t. Sørg for å måle distansen med en gps slik at du vet tilbakelagt distanse og om du går fort nok. Når de 10 øktene er ferdig har du gått aktivt 5t og 40 min og hatt til sammen 1 t og 5 min pause → 6 t 45 min. På denne tiden skal du ha tilbakelagt minst 19,8 km. Da er du i rute 😊 Hvis ikke må treningsmengden økes.

Fra 10 – 5 mnd. før turen:

- Fortsatt to økter per uke.
- I september skal man møte til første treningssamling, og her vil man få en tilbakemelding på hvordan man ligger an.
- Tempoet på flat mark bør være 4 – 4,5 km per time, men dette avhenger av underlaget og hvor kupert terrenget er. Asfalt gir mer friksjon enn grusvei, og motbakke er tyngre enn flatt terreng.
- Nå vil du ha informasjon om hvordan belastningen bør være, etter at vi har vært på treningssamling med de andre. Her legger vi vekt på å trene realistisk, med rett belastning.

Fra 5 - 3 mnd. før turen:

- Fortsette med to turøkter i uka.
- I denne perioden bør man tilstrebe å få gjennomført en trening i uka med ski og pulk hvis dette er mulig. Dette er viktig for å få god ski- og stavteknikk, noe som er avgjørende for en slik lang skitur. Man skal gå sakte og ha belastning med pulk for å skape realistiske forhold.
- I tillegg til de to turøktene skal man også gjennomføre en økt med generell styrketrening. Her kan man laste ned App'en "Seven" (The seven minute workout.) "Seven" kan også brukes før og etter de to turøktene slik at man får ekstra utbytte når man først er i gang.
- Når man skal gjennomføre selve styrketreningen så bør man holde på i ca 45 min – 1 time, og trene de store muskelgruppene. Mellom hver runde med øvelser kan man ta 3-4 min pause før man kjører en ny runde med 11-12 forskjellige øvelser på armer, rygg, mage, bein, legger, lår og støttemuskulatur.
- På "nettet" finnes utallige forslag til styrkeøvelser med beskrivelse, så man kan også lage seg sitt eget opplegg. Sørg for å trene de store muskelgruppene og veksle mellom over- og underkropp mellom hver øvelse.

## Forslag til treningsopplegg

---

Fra 3 – 1 mnd. før turen:

- Nå skal formen være på plass, og man vet hvordan man skal vedlikeholde formen fram mot avreise.
- I denne perioden gjennomføres også vintertreningsturen, der vi tester den enkelte for å stadfeste at formen er bra nok før turen.
- Man fortsetter med det samme opplegget med to turøkter og en styrkeøkt.

De siste ukene før turen:

- Nå øker man til tre turøkter i uka for å forberede kroppen på den vedvarende belastningen man får hver dag på Grønland. Før og etter turøktene gjør man styrkeøvelser.
- Den siste uka slapper man av for å la kroppen få restituere skikkelig før turen.