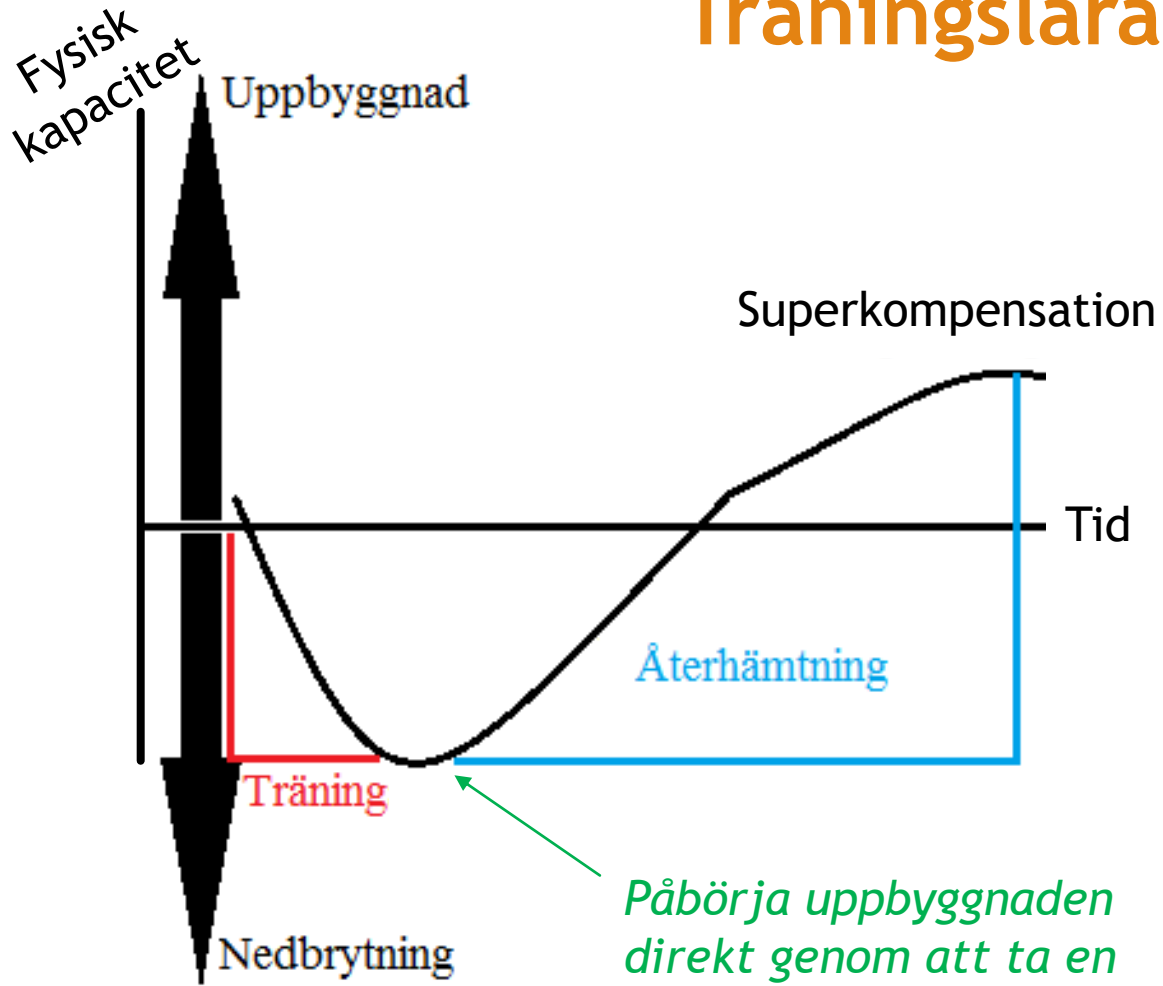


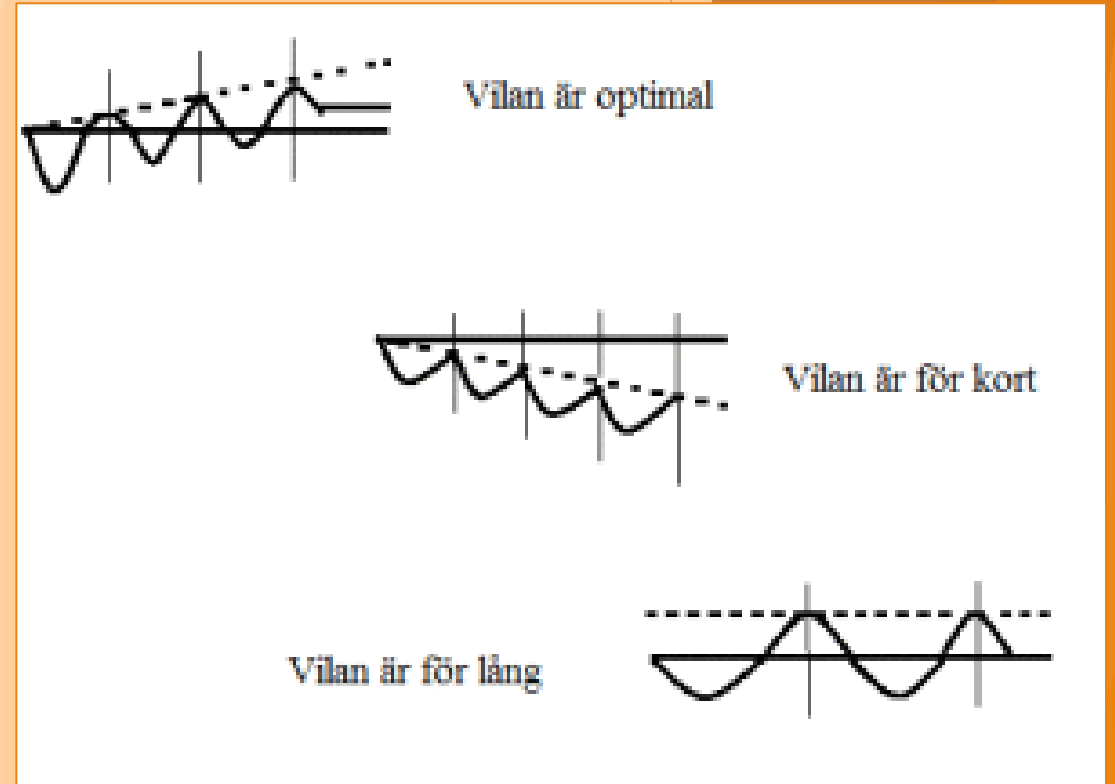
PS Den här bilden är inte klar, fortsättning följer, missa inte den spännande fortsättningen



# Träningslära fortsättning



*Påbörja uppbyggnaden direkt genom att ta en frukt el dyl. DIREKT efter träningen!*



Förmåga	Tränas genom	FSOK-träning vinter
<p>KONDITION = syreupptagningsförmåga</p> <p>CENTRAL = hjärta och lungor</p> <p>LOKAL = musklerna</p>	<p>Allt som belastar hjärta och lungor. Effektivast är högintensiv träning, tex intervall. Kan utföras med vilken aktivitet som helst.</p> <p>Distansträning ökar antalet små blodkärl, och även mitokondrier (kroppens energiverk) i musklerna. Utförs gärna i den aktivitet man vill bli bra på så att man aktiverar "rätt" muskler.</p>	<p>OL-intervaller/reflexrunda tisdagar. Skidträning måndagar och onsdagar.</p> <p>Checkpoint catching söndagar.</p>
<p>STYRKA</p> <p>ALLMÄN = stabiliserande / skadeförebyggande</p> <p>SPECIFIK = löpmusklerna</p> <p>SPÄNST = explosiv styrka</p>	<p>Mage/rygg/balans-övningar.</p> <p>Löpstyrkeövningar, löpning med motstånd (backe, mosse, dra något efter sig).</p> <p>Styrkeövningar med hopp.</p>	<p>Gympa torsdagar, barmarksträning onsdagar.</p> <p>Gympa torsdagar, barmarksträning onsdagar.</p> <p>Barmarksträning onsdagar.</p>
<p>OL-TEKNIK</p>	<p>Orienteringsövningar!</p>	<p>OL-intervaller tisdagar, Checkpoint catching söndagar.</p>
<p>KOORDINATION = samspelet hjärna muskler</p>	<p>Löpteknikövningar. All träning där du utför "rätt" moment.</p>	<p>Alla☺</p>
<p>MENTAL STYRKA</p>	<p>Upprepade tävlingssituationer. Medvetna tankestyrande övningar.</p>	

Tips: I åldern 13-16 är kroppen mycket mottaglig för konditionsträning. Hög intensitet och intervaller är det som ger bäst effekt! Hellre hög intensitet och kort, än lugnt och länge, gäller i den åldern!