

Treningsplan juli

Planen er laget for ungdoms- og juniorbrytere på landslagsnivå, og kan brukes som inspirasjon i treningshverdagen til klubber i Norge. Som alle vet er utøvere ulike og har forskjellige behov, så rent bryteteknisk sikter denne planen på fellesnevnerne jeg synes vi har mest å jobbe med. Samtidig gir den rom for individuelle forbedringspotensialer.

Årsplan

Juni		Juli		August	
1 Lø	OSLO NOR U17+U20	1 Ma	U20 - EM SRB	1 To	Stevne + samling Kuortane/FIN U17-U20-U23
2 Sø		2 Ti		2 Fr	
3 Ma		3 On		3 Lø	
4 Ti	Centralisering-	4 To		4 Sø	
5 On	23	5 Fr	Ferie start	5 Ma	
6 To		6 Lø		6 Ti	32
7 Fr		7 Sø	Ferie slutt U17 (VM)	7 On	
8 Lø		8 Ma		8 To	
9 Sø		9 Ti	28	9 Fr	
10 Ma		10 On		10 Lø	
11 Ti		11 To		11 Sø	
12 On		12 Fr		12 Ma	
13 To		13 Lø		13 Ti	33
14 Fr	HALDEN NOR U17+U20	14 Sø	Ferie slutt	14 On	
15 Lø		15 Ma		15 To	
16 Sø		16 Ti	29	16 Fr	
17 Ma		17 On		17 Lø	
18 Ti		18 To		18 Sø	
19 On	SWE U20 EM Samling Göteborg 25	19 Fr		19 Ma	U17 - VM JORDAN
20 To		20 Lø		20 Ti	
21 Fr		21 Sø		21 On	
22 Lø		22 Ma		22 To	
23 Sø		23 Ti	30	23 Fr	34
24 Ma	U17 - EM SRB	24 On		24 Lø	
25 Ti		25 To		25 Sø	
26 On		26 Fr		26 Ma	
27 To		27 Lø		27 Ti	35
28 Fr	Ferie start U17	28 Sø	Stevne + samling Kuortane/FIN U17-U20-U23	28 On	Infomøte - Teams
29 Lø	U20 - EM	29 Ma		29 To	
30 Sø		30 Ti		30 Fr	
		31 On		31 Lø	

Kommentar fra juni-måned:

I juni var følgende observasjonsaktiviteter:

- Treningssamling Fredriksten, Halden
- Treningssamling for U20-gutta, Gøteborg, Sverige
- U17-EM Novi Sad, Serbia
- U20-EM Novi Sad, Serbia

Treningssamlingen som ble avholdt i Fredriksten Bryteklubbs treningslokaler ble kombinert med sandbryting-NM lørdag den 15.juni, og varte fra torsdag ettermiddag til søndag formiddag. Denne samlingen hadde de EM-klare i fokus, samt teknisk trening for resten. Vertskapet bidro med meget god service, og samtlige deltakende var veldig fornøyd med oppholdet. Takk igjen til Fredriksten Bryteklubb for flott samling i flotte lokaler.

Den 18.juni reiste fem juniorbrytere til Gøteborg for treningssamling med det svenske landslaget, samt andre lokale brytere fra byen. Treningssamlingen ble ledet av Zigmund (seniortrener) og meg selv, der fokuset åpenbart var de siste forberedelsene til U20-EM. Gutta holdt godt fokus hele samlingen og gjorde sitt beste for å få best mulig utbytte av treningen. Etter 4 dager i Gøteborg vendte vi tilbake til Norge. Vi ønsker i fremtiden å bedre samarbeidet med våre naboland og få enda flere samlinger sammen.

Under følger oppsummeringen fra U17-EM og U20-EM:

I årets **U17-EM** deltok følgende utøvere:

- 45kg Abu-Bakar Saga
- 92kg Snorre Storm-Mathisen

Abu-Bakar hadde sin første kamp mot AIN, der kampen endte 9-3 etter kontrollerende og god bryting. Til tross for sin unge alder viser han bryting som mange eldre kan ta lærdom av. Kamp 2 stod han overfor ARM, som til slutt endte som vinner av mesterskapet. Til tross for offensiv bryting ble armeneren for sterk. Han hadde en dukking på livet som fungerte utmerket, og kampen endte med teknisk fall. Dette grepet er noe armeneren brukte i alle sine kamper og ble til slutt Europamester med nok en 8-0 - seier i finalen. Abu-Bakar var nå klar for bronsefinale og skulle her møte AZE.

Han avsluttet mesterskapet med en 5.plass etter tap 10-6 mot Azerbaijan i bronsefinalen, i en kamp der han blant annet ledet kampen 2-0, lå i fallpress og berget inn til pause, og scoret en 4-poenger 10 sekunder før slutt som like gjerne kunne ført til fallseier. Selv om det ikke ble mesterskapsmedalje på Abu-Bakar, viste han både karakter og hjerte på matta. Ikke bare på matta, men også i forberedelsene var han profesjonell. Alt i alt en god turnering av Abu-Bakar.

Snorre gikk sin første og eneste kamp mot CRO. Han fikk tidlig to poeng imot seg og slet med å finne flyten. Man ser lyspunkter i brytingen til Snorre gjennom kampen, der han blant

annet forsvarer seg godt i parterre. Akkurat dette har vi brukt mye tid på, og det har gitt resultater. Dessverre endte kampen 5-0, og kroatene tapte sin neste kamp. Snorre røk derfor ut av mesterskapet.

Det blir spennende å følge U17-gutta fremover. Det er stort potensial i hele gruppen og vi skal jobbe målrettet for at alle får det ut på matta. Jeg gleder meg til fortsettelsen!

I årets **U20-EM** deltok følgende utøvere:

- 55kg Brage Sæther
- 63kg Bers Idal Timirbiev
- 72kg Lars Letvik
- 77kg Alexander Åmås
- 87kg Martin Ljosåk

Mesterskapet i sin helhet var skuffende resultatmessig. Samtlige tapte sine kamper og denne statistikken er vi absolutt ikke fornøyd med. Bryting er hardt og brutalt ærlig, og noen ganger er resultatene også det. Vi er rett og slett ikke gode nok - enda.

Dette ga mesterskapserfaring for 5 utøvere, og det ga tydelige svar på at arbeidet som har blitt gjort, ikke er godt nok. Det blir for naivt å tro at man er i Europa-toppen om man trener komfortabelt her hjemme i Norge.

Ut fra prestasjonen på matta er det også tydelig at ting som har vært i fokus på treningssamlinger, ikke har blitt praktisert nok. Og det er primært to steder det rent bryteteknisk svikter: Forsvar parterre, og eget konsept i stående. Disse to punktene har vært i fokus siden vi startet med første treningssamling i august, og det er fremdeles en lang vei å gå. Det må legges ned målrettet arbeid på disse punktene for at det skal bli forbedring. Fysisk sett er styrken for dårlig, og mentalt sett må vinnerinstinktet frem. Alle gutta som var med har mye bryting og stor kapasitet, og for å ta de neste stegene må det jobbes strukturert hver dag.

Nå er det ferie, men det er nå det er mulig å tjuvstarte neste sesong med fysisk trening. Skadeforebyggende-, hypertrofisk-, maksimal- eller utholdende styrketrening er perfekt i denne perioden, samt å jobbe med bevegelighet og lett teknikktrening. La bryteåret 2024-2025 bli det beste hittil. Jeg gleder meg allerede til å sette i gang neste sesong!

Klubbtrenerne oppfordres til å komme med innspill til planen via mail:

pal.eirik.gundersen@hotmail.no.

Periodeplan

Periodeplanen gjelder for juli. Perioden fra juni-august er en gylden mulighet til å utvikle fysiske, psykiske eller tekniske ferdigheter til neste sesong. Juli-måned legges derfor opp til egentrening av forbedringspotensialer.

-Grønn betyr lav intensitet

-Oransje betyr middels intensitet

-Rød betyr høy intensitet

Uke/ dato	Man	Tir	Ons	Tor	Fre	Lør	Søn
27 / 01.07 - 07.07	U20 SRB	U20 SRB	U20 SRB	U20 HJEMREISE			
28 / 08.07 - 14.07	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening
29 / 15.07 - 21.07	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening
30 / 22.07 - 28.07	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening
31 / 29.07 - 04.08	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Egentrening	Lagkamp Halden

Hurricane-økter

Hvilken trening?	Innhold	Intensitet
<p>Hurricane 1 - Prowler MERK! Noen av øvelsene er byttet ut fra forrige måneds "hurricane". Dette for å ivareta variasjonsprinsipp.</p>	<p>-(4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning)</p> <p>-8x Frivendinger</p> <p>-6x burpees på ett bein (2 venstrebein, 2 høyre))</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-(4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning)</p> <p>-12 vindusvisker med stang</p> <p>-30 sek beinarbeid i bryteposisjon med strikk)</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-(4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning)</p> <p>-6/6 ettbens markløft med kettlebell</p> <p>-1 trekk tau m/vekt i andre enden (sitte på rumpa, trekke tauet helt inn til andre enden av tauet treffer føttene)) ELLER 1x klatre tau til take)</p> <p>x3</p>	<p>"Hurricane" er en høyintensiv treningsøkt som stimulerer anaerob utholdenhet og brytespesifikk trening.</p> <p>Maksimal innsats på alle øvelser. Spesielt fokus på første berøring på prowleren der det skal eksploderes de første to meterne. Målet med dette er å gjøre dette overførbart til brytinga, så musklene blir vandt til å jobbe eksplosivt.</p> <p>Målet er å gjennomføre øvelsene så korrekt og raskt som mulig. Hver bolk (hver fargekode) gjennomføres 3 ganger før man får 2 minutter pause. Deretter starter tre runder med ny bolk (gul fargekode), 2 minutter pause, og tre runder på siste bolk (blå fargekode). Økten tar pluss-minus 20 minutter å gjennomføre.</p>
<p>Hurricane 2 - Roing MERK! Noen av øvelsene er byttet ut fra forrige måneds "hurricane". Dette for å ivareta variasjonsprinsipp.</p>	<p>-(30 sek all out roing)</p> <p>-8 kast med medisinball i bakken (eksplosivt)</p> <p>-8 frivendinger)</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-(30 sek all out roing)</p> <p>-10x curls (med kettlebell)</p> <p>-6/6 støt med medisinball i vegg)</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-(30 sek all out roing)</p> <p>-30 sek forsvar parterre med strikk rundt livet (partner holder strikk)</p> <p>-12x vindusvisker med stang)</p> <p>x3</p>	<p>"Hurricane" er en høyintensiv treningsøkt som stimulerer anaerob utholdenhet og brytespesifikk trening.</p> <p>Maksimal innsats på alle øvelser. Spesielt fokus på første meterne av roinga der det skal eksploderes. Selv om kroppen føles utslitt underveis er det viktig å opprettholde opp-imot fullt trykk til enhver tid.</p> <p>Målet er å gjennomføre øvelsene så korrekt og raskt som mulig. Hver bolk (hver fargekode) gjennomføres 3 ganger før man får 2 minutter pause. Deretter starter tre runder med ny bolk (gul fargekode), 2 minutter pause, og tre runder på siste bolk (blå fargekode). Økten tar pluss-minus 20 minutter å gjennomføre.</p>

<p>Hurricane eksplosiv - Prowler</p> <p>MERK: færre repetisjoner og mer eksplosive øvelser. Alle øvelser utføres med maksimal fart.</p>	<p>-(4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning</p> <p>-5x Frivendinger</p> <p>-5x kast medisinball i bakken</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-(4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning</p> <p>-4/4 vindusvisker med stang</p> <p>-5x pushups med klapp</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-(4 strekninger med prowler, 6 meter per strekning</p> <p>-3/3 ettbens markløft med kettlebell</p> <p>-1 klatre tau</p> <p>x3</p>	<p>“Hurricane” er en høyintensiv treningsøkt som stimulerer anaerob utholdenhet og brytespesifikk trening.</p> <p>Maksimal innsats på alle øvelser. Spesielt fokus på første berøring på prowleren der det skal eksploderes de første to meterne. Målet med dette er å gjøre dette overførbart til brytinga, så musklene blir vandt til å jobbe eksplosivt.</p> <p>Målet er å gjennomføre øvelsene så korrekt og raskt som mulig. Hver bolk (hver fargekode) gjennomføres 3 ganger før man får 2 minutter pause. Deretter starter tre runder med ny bolk (gul fargekode), 2 minutter pause, og tre runder på siste bolk (blå fargekode). Økten tar pluss-minus 20 minutter å gjennomføre.</p>
<p>Hurricane kort (uten utstyr)</p>	<p>-30 sek løp/sykling/roing (60-70% av max tempo)</p> <p>-5 pushups med klapp</p> <p>-5 saks</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-30 sek løp/sykling/roing (60-70% av max tempo)</p> <p>-10 sek step-up på mattekant</p> <p>-5 rygghevinger</p> <p>x3</p> <p>2 min pause</p> <p>-30 sek løp/sykling/roing (60-70% av max tempo)</p> <p>-10 sek step up med armene på mattekant (pushups-posisjon)</p> <p>-5 burpees</p> <p>x3</p>	<p>“Hurricane” er en høyintensiv treningsøkt som stimulerer anaerob utholdenhet og brytespesifikk trening.</p> <p>Økten gjøres som regel dagen før stevne. I denne økten er det ingen ekstra utstyr (med mindre man ønsker å ta i bruk sykkel/romaskin på første øvelse i de tre bolkene). Selve gjennomføringen av økta gjøres på samme måte som i hurricane 1 og 2.</p> <p>Alle styrkeøvelsene skal gjøres med full eksplosjon. Løpingen skal gjøres i et jevnt og relativt rolig tempo.</p>

Intervalløkter

Under finnes eksempler på intervalløkter som kan gjøres i denne perioden.

Hvilken trening?	Innhold	Intensitet
Pyramideintervall	<ul style="list-style-type: none"> - 1 min Pause 1 min - 2 min Pause 1 min - 3 min Pause 1 min - 4 min Pause 1 min - 4 min Pause 1 min - 3 min Pause 1 min - 2 min Pause 1 min - 1 min Ferdig 	<p>Maksimal intensitet i alle settene. Det starter med et så høyt tempo som mulig i første intervall før intervallene blir gradvis lengre. Når minuttene går opp må tempoet justeres så man klarer å opprettholde så høy fart som mulig. Naturligvis klarer man ikke løpe like raskt på første og fjerde intervall.</p> <p>Kan gjennomføres på ett apparat eller med variasjon mellom flere. F.eks:</p> <ul style="list-style-type: none"> 1 min løping 2 min roing 3 min staking 4 min løping 4 min roing 3 min staking 2 min løping 1 min roing
4x6 min	<ul style="list-style-type: none"> - 1 min 80% max tempo - 30 sek 100% tempo - 1 min 80% max tempo - 30 sek 100% tempo - 1 min 80% max tempo - 30 sek 100% tempo - 1 min 80% max tempo - 30 sek 100% tempo <p>x4</p> <p>Pause 2 min mellom sett</p>	<p>Kan gjøres som løp, roing, sykling, assault bike, stakemaskin, eller en miks av disse.</p>
"Mikkos"	<p>Roing: 55 sek 80% + 5 sek 100%</p> <p>Sykkel: 55 sek 80% + 5 sek 100%</p> <p>Assault bike: 55 sek 80% + 5 sek 100%</p> <p>1 min hvile</p> <p>x10</p>	<p>Ett minutt per stasjon. 55 sek gjøres på 80% innsats, og de siste 5 sekundene gjøres med full sprint. Gå deretter rett over til ny stasjon og nytt minutt. Det fjerde minuttet er pause. 10 runder før man er ferdig.</p>
Langintervall terskeltrening	<p>4 x 10min intervaller:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 10 min jogg i motbakke - 10 min roing - 10 min stakemaskin - 10 min med strikk <p>2 min hvile mellom hver runde</p>	<p>Kontinuerlig arbeid i 4x10 minutter. Tempoet skal være så høyt at man akkurat klarer å holde tempoet i 10 minutter, uten at melkesyren blir for høy.</p>