

Hvorfor er Aerob træning vigtig som atlet i sejlsport?

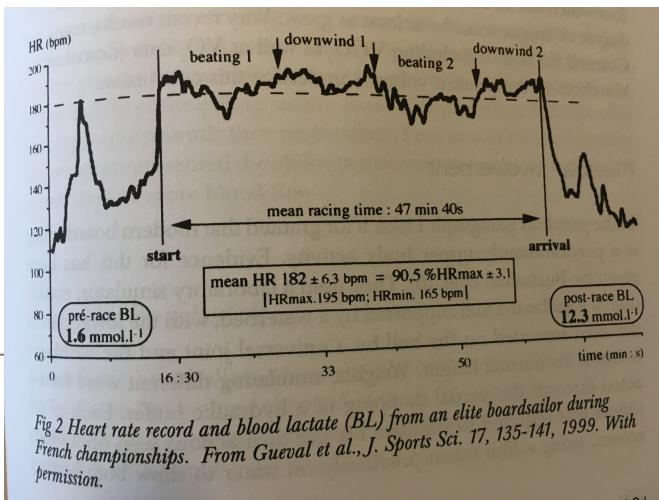
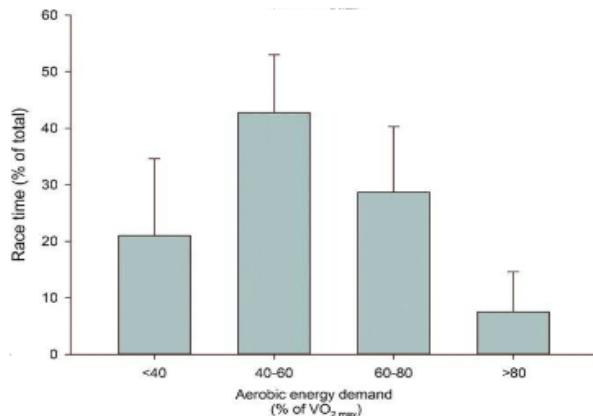


Fig 2 Heart rate record and blood lactate (BL) from an elite boardsailor during French championships. From Gueval et al., J. Sports Sci. 17, 135-141, 1999. With permission.

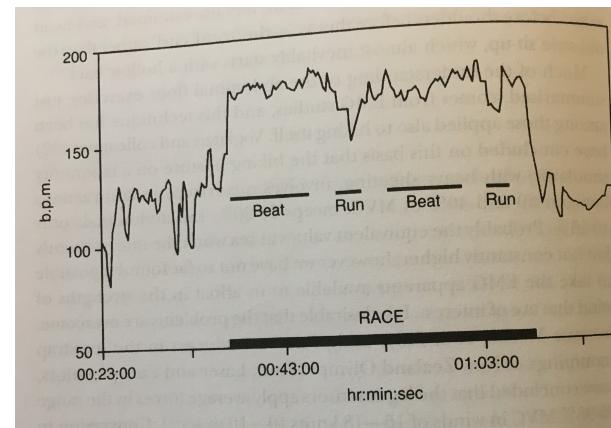


Fig 4 Heart rate record from an elite Laser sailor during a race. Legs marked neither „beat“ nor „run“ were reaches. Courtesy Mr Peter Cunningham.

FIGURE 5 Aerobic energy demand during a standard on-water 49er race of 20-30 minutes

Kilder (Bay, J et. al. 2017),



JOY – COURAGE – FRIENDSHIP – TEAM WORK – INNOVATION – LEADERSHIP – DEVELOPMENT - DETERMINATION

Anbefaling til at få bedst Udbytte af konditionstræning

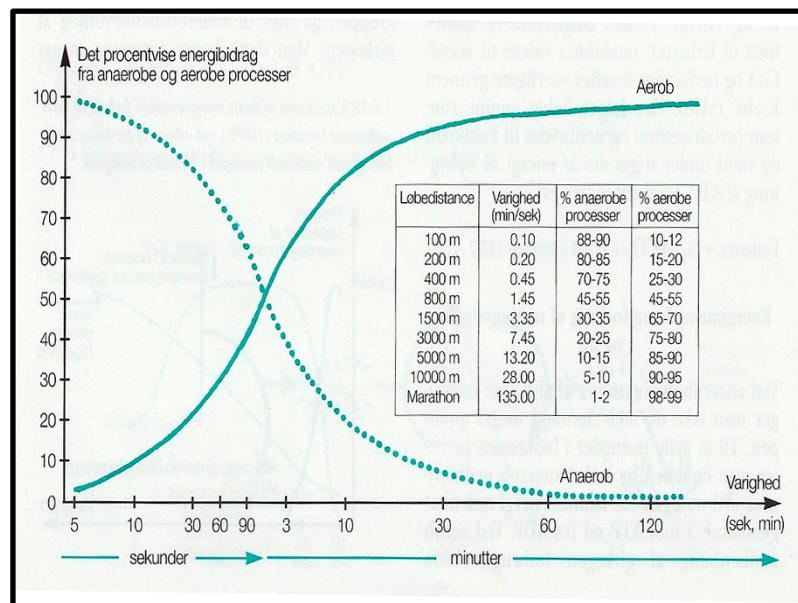
Borg-trin	Oplevelse	Træningseffekt
6	Hvile	Ingen ☺
7		
8	Det føles meget let Svært at mærke forskel på niveauerne	Opvarmning / nedvarmning
9		
10		
11	Du kan mærke at du träner - men det er slet ikke hårdt	Sundhedseffekt - men kræver lang tid
12		
13		
14	Snakkegrænsen Du kan snakke, men sænninger bliver afbrudt af åndedrag	Kondition og sundhed for de fleste
15		
16	Kraftigt forpustet Du puster kraftigt og kan kun svare med enkelte ord	Effektiv kondition - men hård træning
17		
18	Udmattelse Få minutter eller sekunder til at du må stoppe	Præstations- og sprintevne
19		
20		

Borg-skalaen bruges til at styre intensiteten ud fra, hvor anstrengende man selv oplever træningen. Skalaen går fra 6 til 20, fordi disse tal - med et ekstra nul bagved - nogenlunde svarer til pulseværdierne for en gennemsnitlig ung person.

De fleste mennesker bør forsøge at nå mindst 20 minutter på Borg 14-15 to til tre gange pr. uge.

© Motion-online.dk 2008

Hvis du både ønsker at forbedre din styrke og kondition på samme tid, er det muligt. Men det anbefales at forskyde dine træningspas med minimum 8-10 timer, for at få effekt på begge parametre



Kilde: Michalsic og Bangsbo, 2002: aerob og anaerob træning

Intensitet	Intensitet		Varighed (minutter)
	% af Max HR	Slag/min	
Lav	50-80	100-160	15-45
Moderat	65-90	130-180	5-30
Høj (interval)	80-100	160-200	1-4

Vælg den trænings-form der motiverer dig, når du skal øge din kondition. Det er ikke så vigtigt at det du træner ligner sejlsport, det er vigtigere at intensiteten er korrekt og den involverede muskelmasse er stor

JOY – COURAGE – FRIENDSHIP – TEAM WORK – INNOVATION – LEADERSHIP – DEVELOPMENT - DETERMINATION



Intervalform	Udførsel	Variation
fartleg	Variere tempo frit	Lad musik styre din fart, eller lygtepæle, gadehjørne, bakker i skoven
2000m interval	2-3 x 2000 med 4 min pause	2-4 intervaller , pause 2-5 min.
1000m interval	3-6 x 1000 med 2 min pause	3-8 intervaller , pause 1 ½ -4 min.
4 min interval	3x4 min med 2 min pause	3-6 intervaller , interval tiden 3-5 min, pause 1 ½ -4 min.
1000-800-600-400 -200	Pyramide interval, 1 min pause	Fjerne en distance og gentag resten 2 gange, pause kan starte på 2 min og gøres kortere gradvist
70-60	5-8 x 70 , 1 min pause	3-8 intervaller
400 meter	6-10 x 400 , 1 min pause	4-10 intervaller, pause fra ½ til 2 minutter, evt jogge 200-400 meter i pauserne i stedet for at tage tid.
200 meter	10-20 x 200 , 30sek pause	6-20 intervaller, pause fra 15 sek til 1 minutter, evt jogge 100-200 pauserne i stedet for at tage tid.
20-10 (Tabata)	20 sek løb, 10 sek jog	8-20 intervaller, pause fra 10-20 sekunder
15-15	20 x 15 sek løb, 15 sek pause	Fra 10-40 intervaller, pause fra 10-15 sekunder, laves bedst på løbebånde og hop af og på i farten.
5-4-3-2-1	5min, 4 min osv, pause 2 min	Omvendt rækkefølge, start med 8 minutter og ned. Variere pause 3-1 min.

Husk at disse intervaller kan bruge i mange andre typer aktiviteter end løb, eks. ro, cykle, svømme , fodbold, håndbold, Eller styrkeøvelser med tidsinterval, hvor store muskelgrupper er involveret



Træning

- Sejladstræning 4-6 gange pr. uge
- Fysisk træning 4-6 gange pr. uge
- Landholdssamlinger i Danmark
- Træningslejre i udlandet om vinteren
- Team Danmark test og evaluering

- Sejladstræning 3-5 gange pr. uge
- Høj grad af selvtræning
- Fysisk træning 2-3 gange pr. uge
- Træningslejre i ind- og udland
- Fysiske test og evaluering
- Karriereplanlægning

- Sejladstræning 2-3 gange pr. uge
- Selvtræning er vigtig
- Weekendtræning om vinteren
- Fysisk træning 2-3 gange pr. uge
- Nationale træningslejre og fysiske test
- Trænersamtaler (lifeskills)

- Sejladstræning 1-3 gange pr. uge
- Træning i weekender
- Sjov fysisk træning
- Sommerlejre
- Opfordring til selvtræning

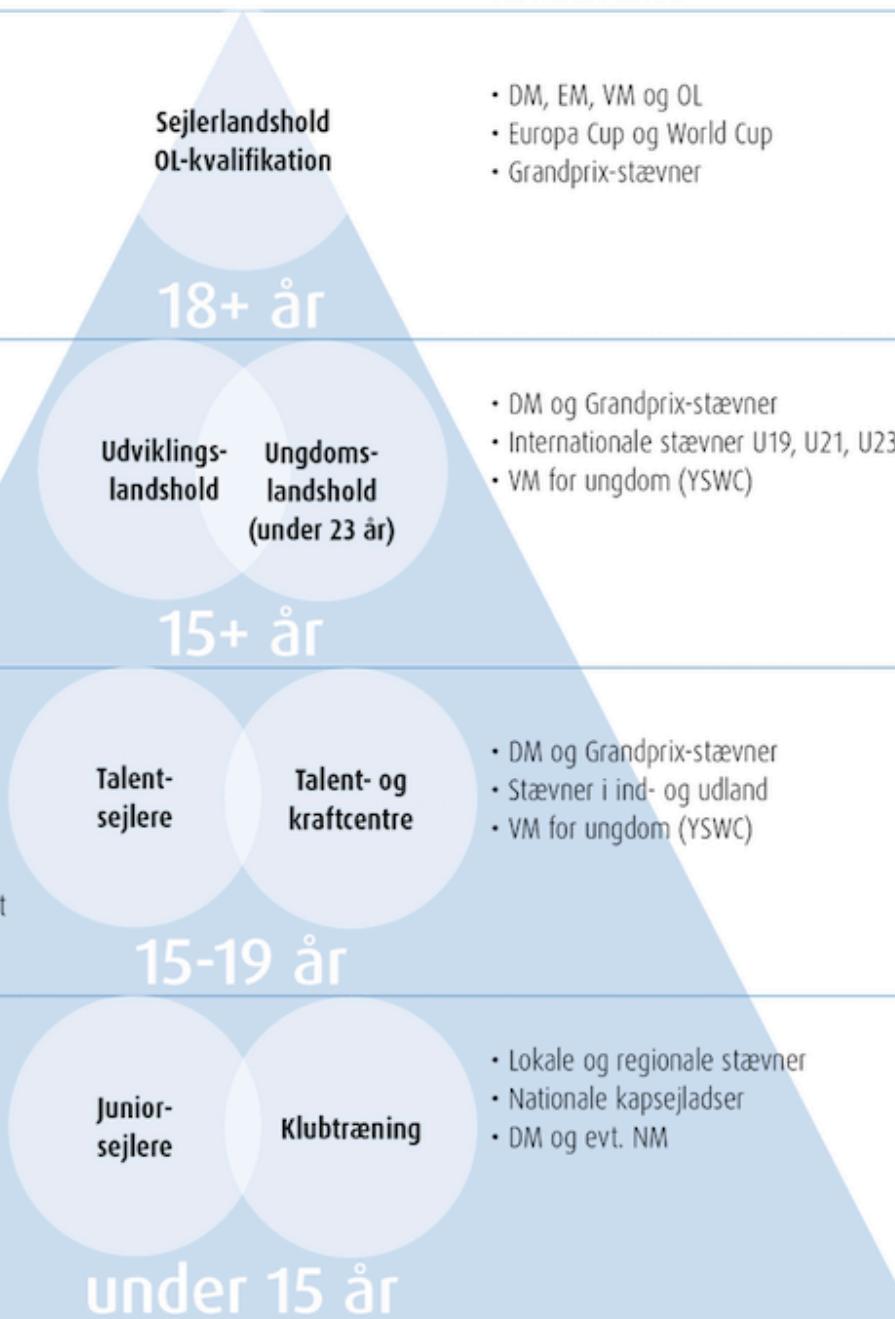
Konkurrence

- DM, EM, VM og OL
- Europa Cup og World Cup
- Grandprix-stævner

- DM og Grandprix-stævner
- Internationale stævner U19, U21, U23
- VM for ungdom (YSWC)

- DM og Grandprix-stævner
- Stævner i ind- og udland
- VM for ungdom (YSWC)

- Lokale og regionale stævner
- Nationale kapsejladser
- DM og evt. NM



Anbefaling til mængde
og intensitet

I Sæsonen

OBS: Prioriter sejlads
kondition

1-2 lav/moderat intensitet

1 høj intensitet

Styrke

1 med høj intensitet

1-2 med core stabilitet

Udenfor sæsonen

nedprioriter sejlads
Kondition

1-3 lav/moderat intensitet

1-2 høj intensitet

Styrke

1-3 med høj intensitet

2-3 med core stabilitet