

OK Landehofs Julträningsskalender 2020

Lucka 3 - Skidgång i (brant) backe

Ett träningspass från Sondre Swahn, Landehof skidskytte

30 minuters skidgångspass

- Uppvärmning: löpning 10 minuter.
- Skidgång i backe: totalt 6 gånger à 1 – 2 minuter långa drag.
- Fokusera på att utföra övningen tekniskt rätt – d.v.s. så lika klassisk längdåkning som möjligt (spring inte).
- Jogga ner 5 minuter

Utrustning:

Ett par längdskidstavar, helst c:a 10 cm kortare än den längd ni använder för klassiskt åkning. I övrigt kläder och skor som för terränglöpning

Tekniktips

Försök hitta en lång och brant backe som tar åtminstone en minut men helst 2 minuter att gå uppför.

Gå med långa bestämda steg.

Tänk på att använda armarna ordentligt och ha en hög position på höften för att få fram höften i varje steg.

Testa att trycka ifrån med stortån för att få tryck i steget (frånskjutet i skidtermer).

Övningen går bra att utföra även utan stavar.

Här en instruktionsvideo från Svenska Skidskytteförbundet (första delen av filmen)

<https://youtu.be/Dt1G0sP9y0o>

Kort om mig – Sondre Swahn, född 2003

Jag är en av fyra Landehofare som är skidskytt på Stjerneskolans Idrottsgymnasium i Torsby. Jag går i årskurs två och läser på Naturvetenskaplig linje, inriktning natur.

Vi kör ofta skidgång i Valbergets slalombacke. I den här filmen är det jag som kommer här i gult. Länk till film på stjerneskolanbiathlon på Instagram:
https://www.instagram.com/p/CFaH6bnjeAH/?utm_source=ig_web_copy_link

Vi skidskyttar har möjligheten att träna på snö nästan hela året i Torsby skidtunnel. Där finns också en 50-m skjutbana. Så här kan det gå till på en kombinationsträning med både skidåkning och skytte.

Först en liggande serie:

<https://www.oklandehof.se/Klubben/landehofsjultraningskalender/lucka3liggande>

... och så en stående.

<https://www.oklandehof.se/Klubben/landehofsjultraningskalender/lucka3staende>