

Physical training

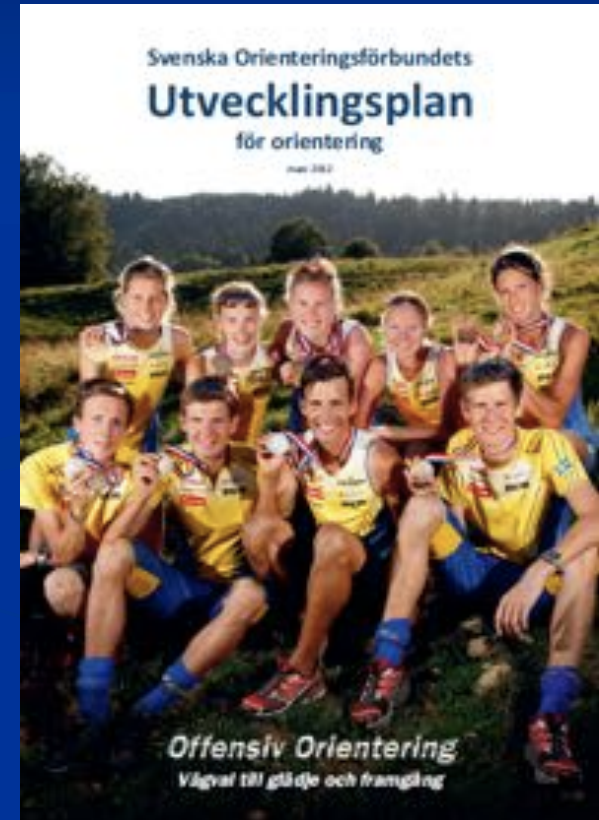
– The Swedish perspective



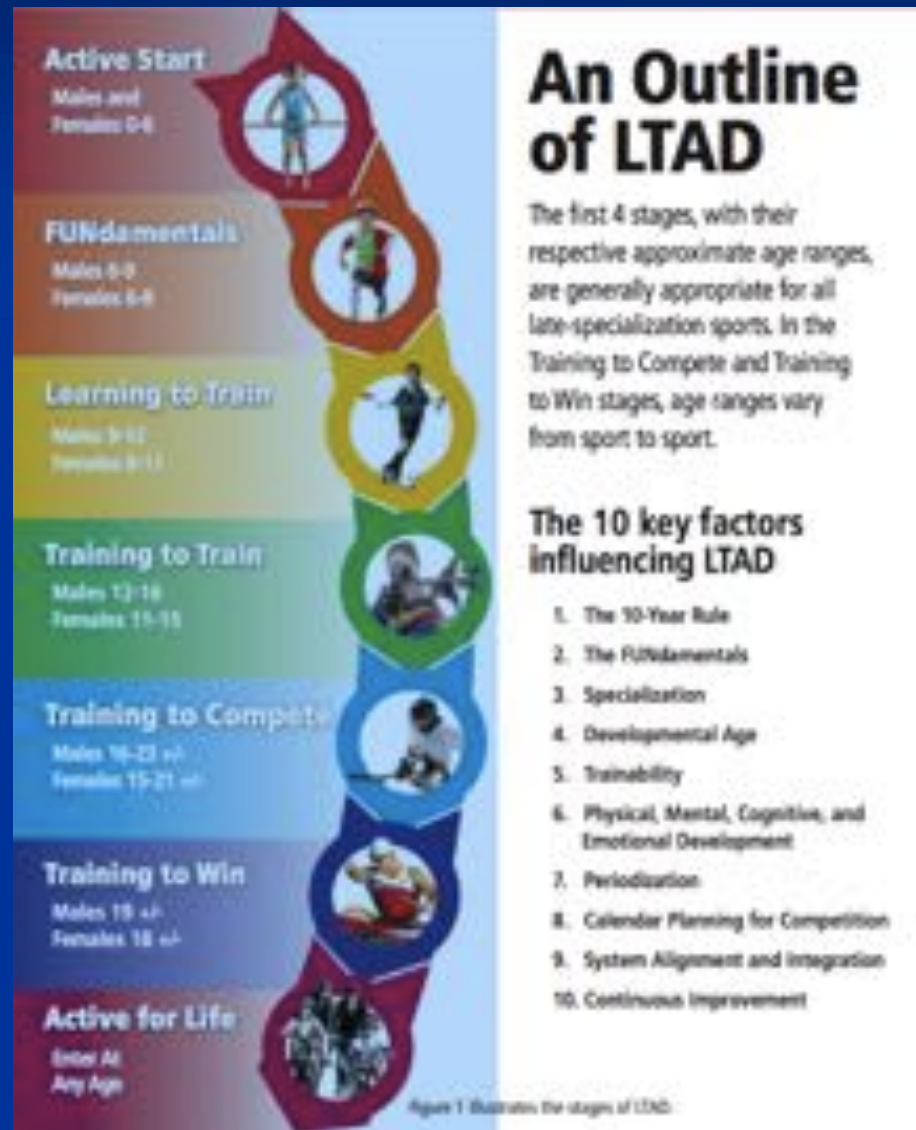
Swedish Development plan

- ✓ Requirements analysis
- ✓ **Physiologie**
- ✓ Orienteering technique
- ✓ Sports psychology
- ✓ Recovery
- ✓ Environment
- ✓ Individual development progress

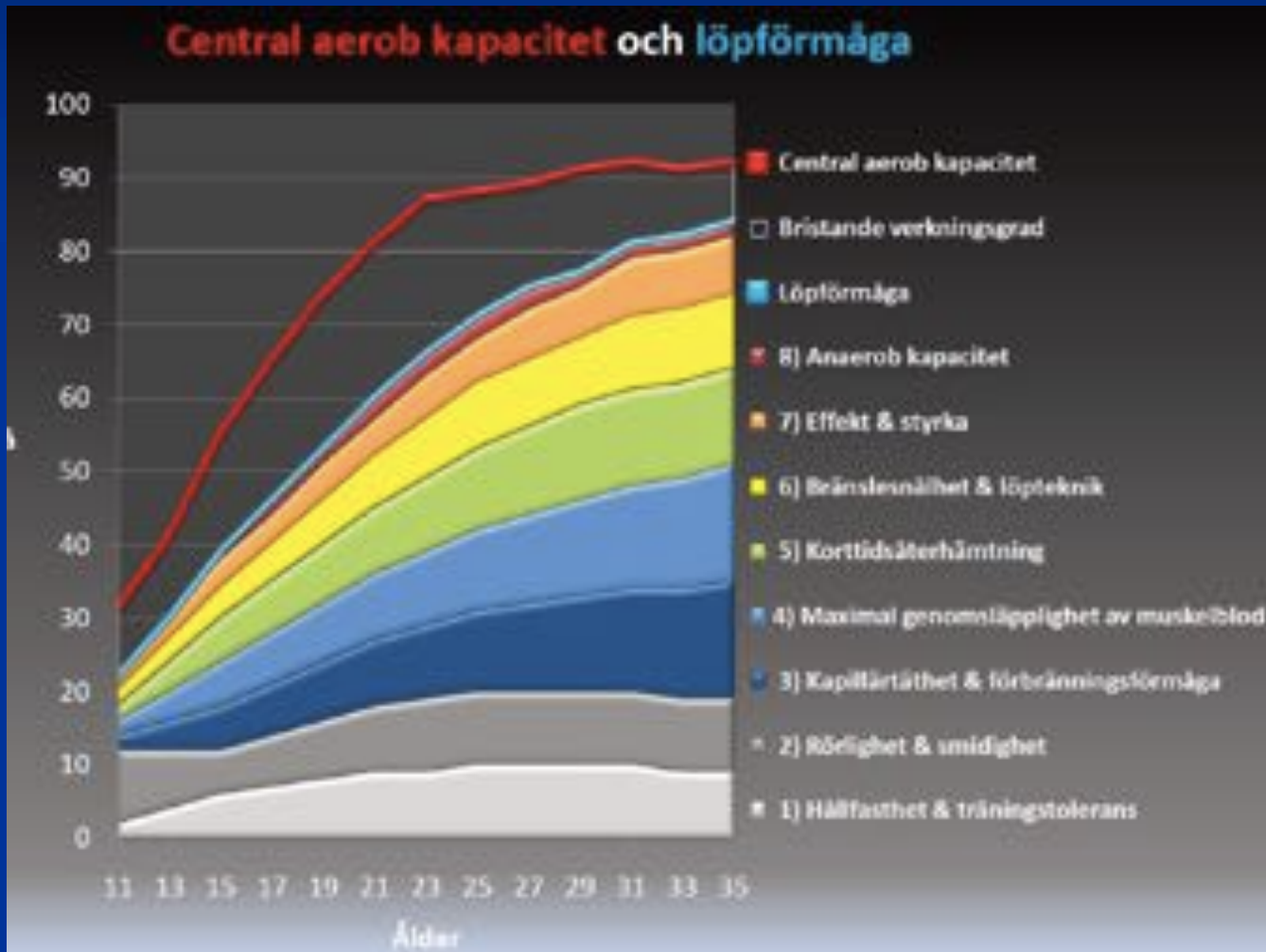
The development plan is the governing document for all activities and creates a thread and a common driver to create the world's best national team.



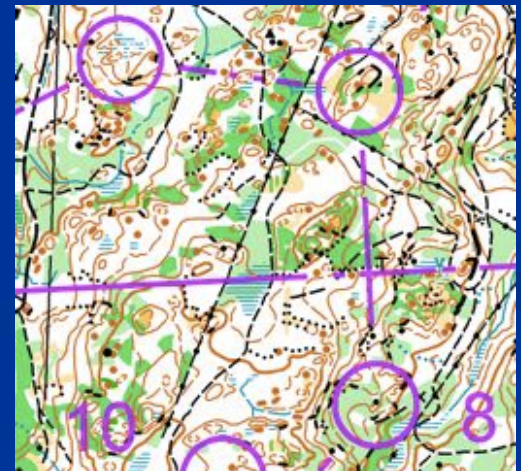
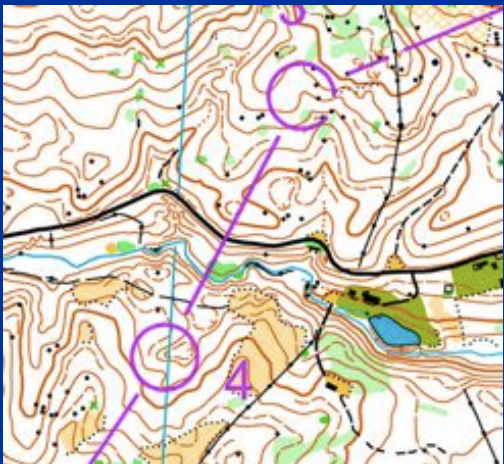
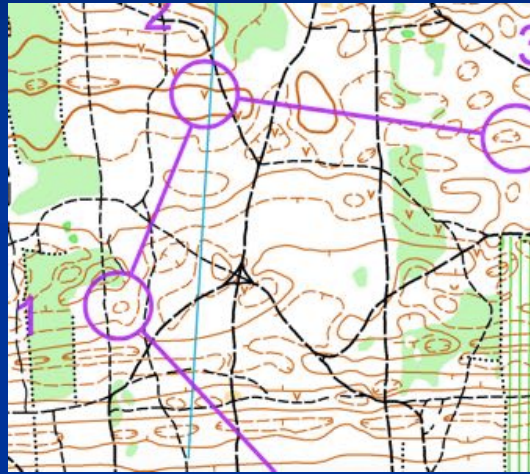
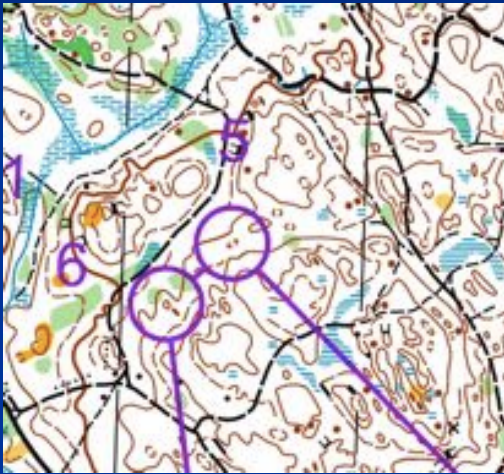
Swedish Development plan



Swedish Development plan



Physical demands in Sweden



Organisation Physical training Sweden

5-15 year

- ✓ 2-3 sessions/week with club (incl. orienteering)
- ✓ Physical education 1-2/week, not very tuff
- ✓ Often most focus on orienteering technique
- ✓ Less focus on physical development
- ✓ Kids are encouraged to join different kind of sports
- ✓ SOFT trying to get the clubs to work with general psysical skills



Organisation Physical training Sweden

16-19 years - Orienteering High Schools

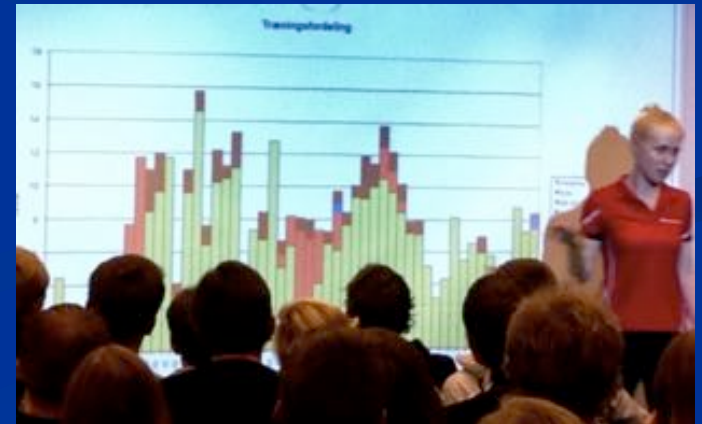
- "Building athletes"
- Education "How to train"
- Goal: "Beeing your own coach"



Organisation Physical training Sweden

20 years - Elit-environments, elit-clubs, clubs

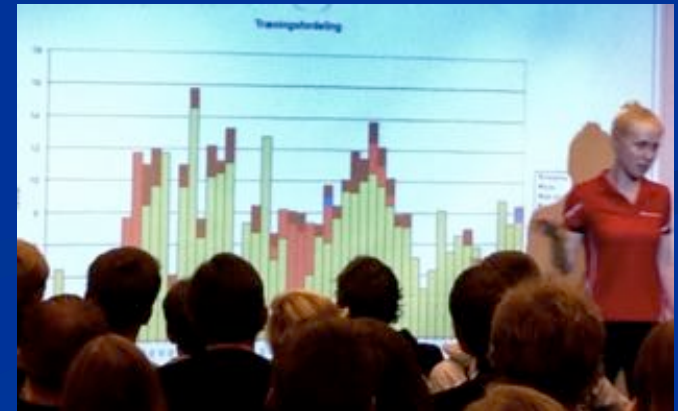
- ✓ Very different setups depending on coaches och conditions
- ✓ Open climate, open atmosphere
- ✓ Sharing of experiences



Organisation Physical training Sweden

20 years - Elit-environments, elit-clubs, clubs

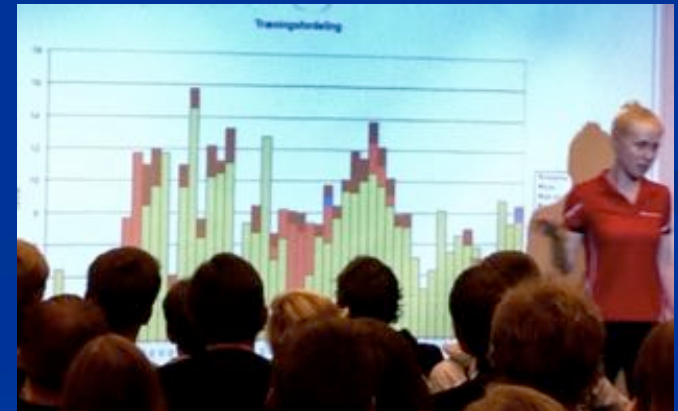
- ✓ Slow progress in training amount
- ✓ "Train as little you can to get as good as you can"
- ✓ Train low and hi
- ✓ Work on your weaknesses



Organisation Physical training Sweden

20 years - Elit-environments, elit-clubs, clubs

- ✓ Slow progress in training amount
- ✓ "Train as little you can to get as good as you can"
- ✓ Train low and hi
- ✓ Work on your weaknesses



Monitoring individual physical capacity

Start Om WinSplits Online Ladda upp sträcktider WinSplits Pro  + 											
SM, lång, Final, Haninge SOK [2015-09-13] >> H18A (9570 m) >> Bonusmaterial											
Pl	Namn Klubb	Slutid	Diff	str tot S-1 (130)	str tot 1-2 (79)	str tot 2-3 (84)	str tot 3-4 (135)	str tot 4-5 (136)	str tot 5-6 (137)	str tot 6-7 (138)	str tot 7-8 (139)
1	Simon Hector Snättringe Sportklubb	57.54	+0.00	1.06 (2)	7.47 (3)	2.16 (3)	6.50 (1)	0.30 (2)	12.48 (1)	1.06 (2)	1.06 (2)
2	Simon Imark Tullinge Sportklubb	1:01.15	+3.21	1.12 (9)	7.50 (4)	2.22 (5)	7.42 (6)	0.34 (9)	14.10 (9)	1.12 (9)	1.12 (9)
3	Isac von Krusenstierna Orienteringsklubben Käre	1:03.32	+5.38	1.07 (3)	9.18 (14)	2.03 (1)	7.04 (2)	1.28 (31)	14.28 (13)	1.07 (3)	1.07 (3)
4	Ville Johansson Orienteringsklubben Kolmården	1:03.58	+6.02	1.09 (5)	9.05 (13)	2.48 (20)	7.38 (5)	0.33 (4)	13.07 (3)	1.09 (5)	1.09 (5)
5	Victor Imark Tullinge Sportklubb	1:04.05	+6.11	1.15 (14)	8.31 (8)	2.37 (11)	8.34 (17)	0.51 (26)	13.42 (5)	1.15 (14)	1.15 (14)
6	Anton Forsberg Långhundra Idrottsförening	1:04.25	+6.31	1.03 (1)	7.44 (2)	2.18 (4)	7.28 (4)	0.33 (4)	15.49 (24)	1.03 (1)	1.03 (1)
7	Henning Sjökvist Stora Tuna Orienteringsklubb	1:04.37	+6.43	1.16 (16)	8.11 (7)	3.16 (31)	8.06 (10)	0.34 (9)	14.18 (11)	1.16 (16)	1.16 (16)
8	Filip Jacobsson Degerfors Orienteringsklubb	1:06.10	+8.16	1.11 (6)	7.24 (1)	2.40 (14)	8.14 (11)	1.42 (34)	12.51 (2)	1.11 (6)	1.11 (6)

Monitoring individual physical capacity

<https://www.livelox.com/Viewer/Swedish-League-2-lang-WRE-med-Brosarpslangen/D18-Elit?classId=13910>

Testing /monitoring individual physical capacity

Hugo Dahlberg											
Datum	Stig	Uppför	Nerför	Gåst upp	Till stenen	Masse		Uppför	Nerför t hygge	Hygge	Varv 1
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
Best of Mart	01:10	01:03	00:59	02:00	01:20	00:44	02:37	01:00	01:26	01:19	13:43
Best of Assar	00:55	01:00	00:55	01:48	01:16	00:50	02:44	00:55	01:21	01:22	13:50
Best of Willa	01:07	01:02	01:02	01:48	01:26	00:53	02:24	00:52	01:44	01:20	14:21
2013-11-04	01:28	01:13	01:06	02:19	01:34	01:03	02:57	01:17	01:55	01:42	16:34
2014-03-26											
2014-11-03	01:11	01:16	00:57	02:38	01:42	01:07	03:21	01:18	01:46	01:39	16:47
2015-03-20	01:15	01:16	00:53	02:25	01:28	01:06	03:00	01:14	01:40	01:36	16:01



Monitoring individual physical capacity



Monitoring individual physical capacity



Testing /monitoring individual physical capacity

KAPACITETSANALYS – Upplevd kapacitet

Fysisk kapacitet	Namn: _____					Datum: _____
	Dålig				Mycket bra	
Aerob (orka springa länge)	1	2	3	4	5	
Anaerob (hantera ex backar)	1	2	3	4	5	
Styrka allmänt i kroppen	1	2	3	4	5	
Styrka specifik (bensstyrka/spånst)	1	2	3	4	5	
Styrka specifik (bäll)	1	2	3	4	5	
Rörighet allmän	1	2	3	4	5	
Snabbhet	1	2	3	4	5	
Koordinativ förmåga	1	2	3	4	5	
Löpteknisk kapacitet	Dålig				Mycket bra	
Löpning på stög	1	2	3	4	5	
Löpning i flack terräng	1	2	3	4	5	
Löpning i småkuperad terräng	1	2	3	4	5	
Löpning i måttligt kuperad terräng	1	2	3	4	5	
Löpning i starkt kuperad terräng	1	2	3	4	5	
Löpning i nordisk terräng	1	2	3	4	5	
Löpning i nordisk terräng uppför	1	2	3	4	5	
Löpning i nordisk terräng nerför	1	2	3	4	5	
Löpning i kontinental terräng	1	2	3	4	5	(relativt ny typ terräng)

Testing/monitoring individual physical capacity



Monitoring individual physical capacity

RUNNING TECHNIQUE


160915 Landing on the forefoot / midfoot. Ok Heel high. Rotates sharply with arms in front of the body, suggesting impaired stability / core strength. Tips heavily in the hip at the foot strike on both sides, suggesting reduced strength around the hip, ffa outside of the hip.



Testing/monitoring individual physical capacity




Monitoring individual physical capacity




Styrka Core Screening


Namn: Hugo Datum: 1/2


Resultat: 95 Max 100. 1p per "klaret rött", max 4p/tem.


1. Raka bukmuskeln  kan inte komma upp
 Hög upp över kroppen så att armbågarna är i höjd med knäna, fötterna kvar på golvet. skakigt i ryggen


Över 80 sgr ☐ 20-40 sgr ☐ 10-20 sgr ☐ Mindre än 10 sgr ☐

2. Plankan två knä  kan inte komma upp
 Över 1 min ☐ 1,5-2 min ☒ 4-5 min ☐ Under 45 sek ☐

3. Plankan med benlyft  Håll 10 sek, byt sida, upprepa 3ggr/tem.
 Utan problem ☒ Klarar med besvär ☐ Redukt ☐ Kraftigt redukt ☐

4. Diagonal händerstående planka  Håll 10 sek, byt sida, upprepa 3ggr/tem.
 Utan problem ☐ Klarar med besvär ☒ Redukt ☐ Kraftigt redukt ☐

5. Sidoplanka  Håll 10 sek, byt sida, upprepa 3ggr/tem.
 Utan problem ☒ Klarar med besvär ☐ Redukt ☐ Kraftigt redukt ☐

6. Användning av 15-45  Klär på tårna, tårar på knäna men med sträckt höft, fötterna befinnas ett utförande är ok.
 Över 15 ☒ Klarar 10-14 ☐ Klarar 5-9 ☐ Fåre än 5 ☐



Rörlighetstest Screening

Namn: Hugo Datum: 1/2

Resultat: 21

Max 32p. 1p per "klaret rött", max 4p/tem (Klar problem = 4p, Kraftigt redukt = 1p)

1. Fötter 
 Normalt är 20 grader dorsiflexion (uppåt), 10 grader plantarflexion (nedåt).
 Utan problem ☐ Klarar med besvär ☐ Redukt ☒ Kraftigt redukt ☐

2. Bakåta öv 
 1 rtt 180 grad ut långt bak på golvet.
 Normalt rörlighet 80-100 grader.
 Utan problem ☐ Klarar med besvär ☒ Redukt ☐ Kraftigt redukt ☒

3. Framåta öv/höftböjare 
 Mag/lår med ett ben utåt bak/bort. 80 grader.
 Normalt 80-100 grader i leden.
 Utan problem ☒ Klarar med besvär ☐ Redukt ☐ Kraftigt redukt ☐

Monitoring individual physical capacity

funbeat Maria von Schmalensée | Mina inställningar | Logga ut | 88 Premium 56

Hem Grupper Bloggar Rundor Träningsprogram Lopp

Kristina Tedhamre Skicka meddelande Vänner

(14 dagar fram 7 bek) (Alla träningsformer) (Alla minuter) (Alla intens.) (Alla dist) (Alla beskrivningar)

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	fredag	lördag	söndag
12 v42 Löpning - Upp. 3 min 27 sek 11 Söt uppvärmning till start. 0,52 km 06:38 min/km 8,04 km/h 2015-10-12 Tungel... Visa	13 Löpning - Upp. 8 min 23 sek 11 Lite Ibetskoledövning av 3 halvhjärtade stegringslopp och så ett varv på IR. 1,19 km 07:03 min/km 8,52 km/h 2015-10-13 Handen... Visa	14 Träningsvärk och slitna ben, behövlig vila Visa	15 Vattengympa 20 min 0 sek 14 Olika övningar i Torvaldsvattnet. 40-10 intervaller typ. Jobbigt och svårt. Använde oss av knäpiga handlar. Var trevligt Visa	16 Löpning 21 min 50 sek 13 Inifr Launa och trevlig jogg i solen. Höetigt på riktigt nu, gula löv överallt. Var mest för att komma ut lite innan imorgon eftersom sprang cooper i tisdags senast. Skönt att deppa av mig lite mättsprovsdepp också. Seg i början men kom igång lite sen. Träningsvärk sen	17 Löpning - Upp. 11 min 30 sek 11 Inifr Dalsadubbeln. Taggad 2,07 km 05:33 min/km 10,8 km/h 2015-10-17 750 15... Visa	18 Löpning - Upp. 13 min 11 Innan Dalsadubbeln uträllängdista 2,1 km 06:11 min/km 9,89 km/h Visa

Profil
Kalender
Rapporter
Träningsmål
Vänner
Följer
Följare
Rundor

Orientering -
52 min 45 sek
Tjocklek stafett med akademien. Aldrig sprungit tidigare tror jag, men känner igen det. Kul följare!

Cooper-test
12 min 1 sek 38
På idrotten. 12 min och så långt som möjligt på 400m banan vid

Vattenslöpning
35 min 0 sek 14
Med akademien, första, skulle nog inte prova vattenslöpning senast

Orientering
25 min 33 sek
Dalsadubbeln stafetten med min evigt trogna

Orientering
83 min 57 sek
Patrullen på Dalsadubbeln med ingen mindre än Ell Vilma. Tuff inledning och

Monitoring individual physical capacity

Austria..

- How do you test/monitor physical capacity?

Training of physical capacity - building athlete



Training of physical capacity - building athlete



Training of physical capacity - building athlete



Training of physical capacity - endurance



Training of physical capacity - endurance



Training of physical capacity - endurance



Training of physical capacity - endurance



Training of physical capacity - endurance



Training of physical capacity - endurance



Training of physical capacity - endurance



Training of physical capacity - speed



Training of physical capacity - speed



Training of physical capacity - speed



Training of physical capacity - strength



Training of physical capacity - strength



Training of physical capacity - flexibility
















Training of physical capacity - prehab



Training of physical capacity -working on your weaknesses

Muskeltrim
För vinn
Av Oen Lundmark
Screenin



Övning	Illustration	Effektorgan	Övningens syfte
1. Högskåp avskärning			Att utveckla styrka och explosivitet i benen. Övningen tränar även balansen och koordinationen.
2. Lågmåls avskärning			Att utveckla styrka och explosivitet i benen. Övningen tränar även balansen och koordinationen.
3. Stående vagn			Att utveckla styrka och explosivitet i benen. Övningen tränar även balansen och koordinationen.
4. Stående vagn			Att utveckla styrka och explosivitet i benen. Övningen tränar även balansen och koordinationen.
5. Stående vagn			Att utveckla styrka och explosivitet i benen. Övningen tränar även balansen och koordinationen.
6. Stående vagn			Att utveckla styrka och explosivitet i benen. Övningen tränar även balansen och koordinationen.



Training of physical capacity

- Planning...

January	February	March	April	May	June	July	August	September	October	November	December
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8
9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11
12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12
13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13	13
14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14	14
15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15
16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16
17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17	17
18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22
23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23	23
24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24
25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25
26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26
27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27
28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28	28
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30
31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

Training period	
Individual training	
Training	
Training period	
Arrangement	
Area	
Group training	
Of specific	
Arrival viking handover	

Training of physical capacity

- Planning...

TRÄNINGSPLANERING v.34-43			Träningsform				Underlag	
Mål med perioden: Tävlingsperiod, ha bra balans träning/tävling/vila.			Interval	Lösningsfart	Styrka		Hårt	Skog
Liksom se vad som fungerar för mig. Prestera så bra som möjligt utifrån formen jag byggt upp.			Alternativ	Vila	Teknik		Stig	
Vecka 34	Uppstartsvvecka					Funboat-skulan		
Dag	Planerad aktivitet/tävling	Träningsform	Tid	Distans	Intensitet	Kommentar/vyfter	Underlag	
Måndag	Vila	Vila				Vila ut skita sommarlovs-måndagen		
Tisdag	Epst + kompis, Amanda?	Mossintervaller 2*10 30'30			18	Behöver bli starkare i mossen.	Mosse	
Tisdag	Haninge SKK/Jocke	OL intervaller + Löpskolning			18	Tå upp farten i Orienteringen.	Skog	
Onsdag	Epst	Löping	50	8	14	Stärka benen.	Stig	
Torsdag	Haninge SKK	OL teknik			10	SM-träning	Skog	
Freitag	Vila	Vila				Planerad vila		
Lördag	Epst SKK	OL löp			18	Prioriterad tävling av de bästa två, fullfart.	Skog	
Söndag	Epst SKK	OL löp			15	Om benen inte orkar så tar jag det lugnt.	Skog	
Totalt								
Vecka 35	Tävlingsvecka							
Dag	Planerad aktivitet/tävling	Träningsform	Tid	Distans	Intensitet	Kommentar/vyfter	Underlag	
Måndag	Akademi	Kick-off, Löpning? Löpskolning?	80	4	13	Här med Robban.	Stig	
Tisdag	Akademi	Kick-off, OL teknik?			13	Vad det än är tar jag det lugnt.	Skog	
Tisdag	Haninge SKK/Jocke	02'20 intervaller + Löpskolning			12	Ivriga intervallform, här med Jocke	Hårt	
Onsdag	Epst	Rekryt/styrka			10	Funktionell styrka	Skog	
Torsdag	Haninge SKK	OL teknik			11	SM-träning	Skog	
Freitag	Vila	Vila				Planerad vila		
Lördag	Epst SKK	OL löp			15		Skog	
Söndag	Epst SKK	OL löp			18		Skog	
Totalt								

Organisation Discussion

Austria – Sweden

What is better here, what can we improve?

- Forms of training (form, intensity, volume...)
- Planning