

Redovisning efter elitläger i Thn av Wilhelm Ekensskär.

För bara några dagar sedan genomfördes ett veckolångt elitläger i Trollhättan tillsammans med våra skinnare. Denna vecka bjöd på mycket varierad träning med bland annat inslag av teori och lek.

Detta läger startade alltså måndagen den 22/6 – 15 med Slideboard och kurvgång på Rygg och Ledkliniken i tät följd av tisdagens morgonträning med Lars – Ove Hedin som visade och förklarade vad viktigt det är att ha en stark bål för att bland annat stabilisera kroppen och undvika skador i samband med träning. Därefter så anslöt Jesper Sjökvist ifrån SOK som bland annat höll ett föredrag under 90 minuter i gripbaren. Sjökvist stod även för en genomgång av olika lyfttekniker under eftermiddagen.

Onsdagens träning började med 3 timmar återhämtande cykel och därefter så väntade ett träningspass som i min syn var brutalt. Eftermiddagen bestod alltså av inlinesåkning blandat med kurvgång och då fokus på denna träning var 1000-1500 meters fart samt att den aktiva träningstiden blev 42 minuter så anser jag att detta var mycket ansträngande. Men det är väll ansträngande det ska vara?

Torsdagen denna vecka visade sig att vara något utav det lite ovanligare då vi idag fick möjligheten att prova på både trupp gymnastik med NIF – gymnasterna och MMA i Trollhättan. Dessutom så anlände Johan Røjler till oss för att bland annat delta på dagens en och en halvtimme långa cykeltur med dess mycket längre fikapaus. Johan Røjler stannade även övernatten till fredag för att delta, ge tips och instruera oss aktiva och tränare vid åkning och träning på slideboard. Dock så deltog ej Røjler på eftermiddagens tretimmars cykeltur.

Under lördagen så genomförde vi tillsammans ett triathlon då vi började med att simma 250 meter i följd av 8 mil cykel och sist men inte minst 11.6 km löpning på "kraftprovsvundran". Detta triathlon var ingen tävling och allt skulle då ske tillsammans då detta bland annat skulle ses som vilket annat träningspass som helst.

Som toppen på moset så avslutades detta läger söndagen den 28/6 – 15 med dryga 6 timmar och 17 mil cykel i de Dalsländska skogarna.

Med vänlig hälsning Wilhelm Ekensskär