

Sommertrening i RESTART

Sommeren nærmer seg, og selv om treninga med Conor tar pause noen uker, er det viktig at du fortsetter det gode treningsarbeidet som har gitt deg en klar forbedring av kondisjon og styrke.

Sett deg et mål om å trene som i RESTART to dager i uka. Da kommer du tilbake og fortsetter framgangen etter ferien istedenfor å rykke tilbake til (RE)START. Motiver deg med å tenke på hvorfor du ble med på RESTART og hvorfor dette er viktig for deg.

Du har erfart at sykkel er skånsom trening, og noen har erfart å få god trening ved å planlegge bakketrening på beina eller på sykkel. Fortsett med det!

Bakkeintervall på beina/sykkel eller intervall i basseng

- Sted:** F.eks. bakken opp langs Tverrforbindelsen, bakken opp fra Shellstasjonen i Tromsdalen, eller annen nokså lang og bratt bakke. Er du på ferie kan du se etter tilsvarende bakker. Er det veldig varmt kan det være lurt å trene tidlig på morgenen eller sent på ettermiddagen. Er du glad i å svømme kan du gjøre dette også.
- Utstyr:** Tur-/treningsklær etter vær og gode sko, alternativt sykkel og hjelm. Noen liker å bruke staver, det er også fin trening.
- Varighet:** 35 – 45 minutter.

Slik gjør du:

- 1 Oppvarming:** gå/sykle i vanlig fart på vei til en nokså lang og bratt bakke i minimum 5 – 10 minutter.
- 2 Bakkeintervaller:** gå/sykle deretter raskt opp bakken så langt du kommer i 3 – 4 minutter. Når du er ferdig med bakkeintervallet går du rolig ned bakken igjen på ca. 3 minutter. Gjør dette til sammen 4 ganger.
Basseng: Kan gjøres på samme måten.
- 3 Avslutt** med å gå/sykle rolig i 5 – 20 minutter.

Hvor hardt?

Bruk pulsklokka som i sykkeløktene på KRAFT, eller still klokka på «basseng» dersom du svømmer. Prøv å komme opp mot slutten av oransje sone, og kanskje litt over i rød sone. Det betyr at du skal puste tungt, men ikke bli stiv i beina. Når du er ferdig med intervallet, skal du tenke at du kunne gått/syklet 100 meter lenger eller svømt 25 m lenger.

Regn med at det tar inntil to minutter å komme opp i oransje sone på det første intervallet. Begynn derfor ikke for hardt, det tar tid å komme opp i riktig pulssone!

Når du går/sykler rolig ned bakken eller svømmer helt rolig/ står stille er det bra hvis pulsen faller til nederst i lyseblå sone. Da skal du fint kunne snakke med andre.

Tips:

- Avtal gjerne å trene sammen med noen andre, f.eks. fra gruppa.
- Hvis mulig, prøv å få 3-4 dager mellom intervalltreningene.

Styrketrening i sommer

Målet med styrketreningen i sommer er at du skal komme tilbake etter ferien og fortsette framgangen istedenfor å rykke tilbake til (RE)START. Motiver deg med å tenke på hvorfor du ble med på RESTART og hvorfor dette er viktig for deg.

Sted: Ute eller inne.

Utstyr: Du får utdelt en strikk for en øvelse, ellers klarer du deg med en benk, en sofa eller en stol.

Varighet: 15 -20 minutter 2 ganger i uka; det tar ikke mye tid.

VI LEGGER UT VIDEOER MED INSTRUKSJON PÅ HJEMMESIDEN (nettadressen her)

Hverdagsaktivitet i ferien

Klarer du å gå på tur eller gjøre andre aktiviteter med familie og venner er det positivt for formen det også! Plukke bær, dra på fisketur, spille badminton ... det er mange muligheter.

Sommermedlemskap på KRAFT

KRAFT tilbyr deg som RESTART-deltaker sommermedlemskap 2 mnd. i sommer for kr. 439/mnd. (uten bindingstid). Med 12 mnd. bindingstid koster det kr. 399 /mnd. Som medlem på Kraft, har du tilgang til alle styrkerom og gruppetreningstilbud. Dersom du er i byen i sommer, kan du vurdere å melde deg inn og få mulighet til å kjøre styrkeøvelsene du kjenner og delta på sykkeltimer. Er dere flere i gruppa kan dere prøve å avtale felles oppmøte.

1. Meld deg på her: <https://studentidretten.ibooking.no/nettinnmelding?tilbud=10000&location=318>
2. Trykk på skriv inn avtalekode og skriv koden **Restart2024** (husk stor R og ikke mellomrom) og trykk deretter på bruk. Velg deretter mellom **Restart uten binding** eller **Restart 12 mnd. binding**.
3. Fyll inn personlige informasjon, eller registrer deg med hjelp av VIPPS. Du vil motta en engangskode på SMS som skrives inn i nettleseren.
4. Kryss av at du aksepterer medlemsvilkårene før du går videre til neste steg og om du ønsker info på e-post og/eller SMS og betal med kort eller VIPPS.
5. Appen **Kraft Sportssenter gir deg** mobil adgangskontroll og plassbooking på våre gruppetimer. Har du ikke smarttelefon, kan du få medlemskort i resepsjonen.

Medlemskapet vil løpe til du sier det opp skriftlig på e-post til oss. Dette gjelder både hvis du har valgt medlemskap med eller uten bindingstid.