



Dag Brattli

Sommerferie != Treningsfri

Da er det straks sommerferie og de fleste av oss skal ikke møtes igjen før i august (uke 34/35). En del foreldre lurer på om det er bra å ha treningsfri så lenge? Svaret på det er nok ... nei. Ungene er vant med å trene flere ganger i uka, og det bør de fortsette med også i sommerferien. Tar de helt fri, mister de mye av det de har jobbet så hardt for gjennom vinteren. De vil også kunne få problemer med å komme seg igang igjen til høsten. Mange slutter nettopp i feriene, da de ikke orker å komme seg i gang igjen etter en kanskje litt for behagelig sommerferie.

Hva bør de så trene i sommerferien? Stikkordet er variasjon. Variasjon er viktig for trivsel, men også for å forebygge skader. Da får de den plattformen de skal bygge videre på neste vinter. De yngste bør først og fremst gå mye på tur. 10 på Topp (<http://www.tfbk.no/>) er en veldig bra ordning som både unger, ungdom og voksne liker. Alle liker å sette seg mål, for så å jobbe mot det målet. Toppturer gir veldig god grunnkondisjon, og er en fin aktivitet for hele familien.

Det kan også være lurt å ta et par joggeturer hver uke. Her er det kanskje ikke like lett å motivere de yngste, men også her kan man sette seg mål og jobbe mot et av de mange løpene som er om sommeren og høsten (MSM, Tour de Andørja, MSM Ekstremløpet, Tromsdalstinden 1238m Opp, Hamnaløpet, Oslo Marathon har også flere distanser). God kondisjon er viktig for alle idrettsutøvere, også for svømmere. Selv om de trener mye i bassenget, så er det ikke like lett å få brukt hjertet og lungene så bra som man får når man f.eks springer eller går i motbakke.

Sykkel gir også fantastisk bra trening og flotte naturopplevelser. Kvaløya er av de fineste plassene man kan trene sykkel. Ta turen mot Hella, Brennsholmen, Sommarøy, eller andre vei mot Kvaløyvågen. Turen mot Grøt fjord og Tromvik er også helt fantastisk, og byr på bakker som garantert kommer til å forbedre beinsparkene til høsten. Har du dårlig tid kan du dra rett til Finnvikdalen. De beste i Tromsø Cykleklubb tar den bakken på 12 min. Mål tiden fra første skiltet nederst i bakken og til skiltet rett før tunnelen. Beina og knærne har utrolig bra av en lang sykkelstur. Bare pass på å holde tråkkfrekvensen relativt høy. Beste tid å trene sykkel på er om morgenen. Da er trafikken rolig. Men husk hjelm, og hold dere også unna fredag- og lørdagskveld. Da er de lokale fartsgrensene 120.

Hvem skal så være treneren? I sommerferien er det du som forelder som er treneren, og det er viktig at du tar oppgaven seriøst. Det er helt uinteressant om du klarer å springe fortere enn ungene dine, og legger du ut på en kadaverøkt der målet er å vise hvor god du en gang var; så får du dem nok ikke med på flere turer. La oss ha det klart en gang for alle - Din idrettskarriere er over! Ungene sin må bygges sten på sten. Så senk tempoet og vær glad for at du får ungene med ut. Den viktigste oppgaven du gjør er å motivere dem. Klarer du i tillegg å få dem til å tro at de ikke trener så har du lykket. Det får du til med toppturer, sykkelsturer, eller f.eks et klatrekurs.

Setter man sammen de elementene over så er ungdommen klar for Oslo Triathlon (<http://www.oslotriathlon.no/>) neste sommer. Så sats på en aktivitetsferie i år. Ta ungene med ut og sørg for at de får mange fine (trenings)opplevelser før de skal tilbake i svømmehallen igjen. Det fortjener de! God sommer alle sammen.

Vennlig hilsen,

Dag Brattli