



# **Linköpings idrottsgymnasium**

## **Konditionsinriktning**

Konditionsträning för löpare, skidåkare, cyklister, orienterare.

Hösten 2023 startar Linköpings Idrottsgymnasium en inriktning inför dig som vill satsa på konditionsidrott. Vi skapar en kreativ utvecklingsmiljö för målinriktade ungdomar från olika konditionssporter. Utbildningen ska ge dig basen för att kunna fortsätta en elitsatsning som äldre junior och senior. Du fortsätter att träna i din klubb men idrottsgymnasiet ger dig utbildning inom träning i din satsning och möjliggör en ökat träningsmängd.

# Träningsglädje och utveckling

Vi värdesätter din motivation och målsättning med ditt idrottsutövande. Din förmåga just nu är inte det viktigaste. Vi hoppas att vi tillsammans kan skapa större kraft och glädje kring ditt idrottande. Att utveckla sin kondition tar tid och det är viktigt att man har tålamod och trivs med träningen.



# Vad erbjuder Idrottsgymnasiet?

Vi börjar med att kartlägga dina styrkor och svagheter inom olika områden. Dessa områden är:

- Drivkrafter, motivation och mål
- Uthållighet och analys av träningsbakgrund
- Styrka och analys av träningsbakgrund
- Rörlighet
- Talang, vilken distans/disciplin har du störst chans att utvecklas i.

Utifrån den information vi får om dig så vägleder vi dig till rätt träning. Vi tar hänsyn till din tidigare träningsbakgrund. Hur mycket kan du träna för att kunna återhämta dig och hålla dig skadefri? Med hjälp av specialkompetens inom de olika områden ser vi till att du får optimal träningsbelastning och utveckling inom alla olika områden. Målet är en hållbar satsning som ger goda resultat på sikt.

## Tränare

Isabella Konradsson- fd elitlängdskidåkare, idrottslärare och utbildad tränare inom prestationsidrott.

Beroende på gruppstorlek kan det tillkomma tränare.

En tränare på idrottsgymnasiet ansvarar för träningsplanering och helheten för dig som idrottare. Det blir även ett tätt samarbete med din nuvarande tränare i din förening.

# Träningens utformning

Din vecka på idrottsgymnasiet. (Här med ett exempel för aktiva i klubbarna LOK, IK Akele samt Vreta SoMK).

	<b>Träning på skolan i ämnet specialidrott</b>	<b>Träning i förening</b>
<b>Måndag</b>	Konditionsträning skolan 08.15-09.45	Träning 18-19.30 IK Akele Träning Vreta Skidklubb 18-19:30
<b>Tisdag</b>	Konditionsträning skolan 08.15-09.45	Träning 18-19.30 LOK
<b>Onsdag</b>	Träningslära 1. Teori/praktik	
<b>Torsdag</b>	Konditionsträning skolan 08.15-09.45	Träning 18-19.30 LOK
<b>Fredag</b>	Idrottslektion i skolan	Träning 18-19.30 IK Akele
<b>Lördag</b>		
<b>Söndag</b>		