

ORDLISTA BLÅGULA VÄGEN

- Aerob kapacitet – uthållighet över tid. Beror på $VO_2\text{max}$, arbetsekonomi & nyttjandegrad
- Aerob tröskel – högsta arbetsintensiteten där blodlaktatkoncentrationen kan hållas relativt konstant omkring 2 mmol/l, brukar även benämnas som laktattröskel ett
- Anaerob kapacitet – är den energi kroppen kan skapa utan syre. Den avgör hur länge och hur hårt man kan arbeta över sin maxnivå ($VO_2\text{ max}$).
- Anaerob tröskel – högsta arbetsintensiteten där blodlaktatkoncentrationen kan hållas relativt konstant omkring 4 mmol/l, brukar även benämnas som laktattröskel två
- Arbetsekonomi – energiförbrukning eller syreförbrukning vid ett givet arbete. Påverkas av mekanisk verkningsgrad, skidteknik och musklernas egenskaper.
- Atletism – förmågan att effektivt utföra grundmotoriska rörelser och använda kroppens styrka, snabbhet, uthållighet, koordination och rörlighet i fysisk aktivitet.
- $VO_2\text{max}$ – maximal syreupptagning (L/min)
- Belastning – Inom Svensk längdskidåkning definieras belastning som mängd, frekvens och intensitet
- Blodlaktat – produkt från mjölksyrabildning i muskel
- Borgskalan – en skattningsskala för upplevd fysisk ansträngning.
- Delkropp – avgränsar när ben eller överkropp aktiveras
- Distansträning - kontinuerligt sammanhängande arbete som inte är knuten till en specifik intensitetszon.
- Energisystem – energicykel som innefattar produktion, distribution och användning av energi. Människokroppen har både aeroba och anaeroba energisystem.
- Explosiv styrka – **genomförs** med snabbt rörelsemönster och lättare motstånd (0–50% 1RM) genomförs. Gör 1 – 5 repetitioner och vila minst 3 minuter mellan varje set. Spänsträning är ett exempel på explosiv styrka.
- Farthållningstrategi - val av intensitetsprofil/hastighetsprofil vid exempelvis en skidtävling.
- FIS-tävling – tävlingar som är sanktionerade i den internationella tävlingskalendern som ger internationell ranking (FIS-punkter) exempelvis

Världscup, internationella mästerskap, nationella mästerskap, Skandinavisk cup eller Sverigecup

- Funktionell träning - handlar om övningar som innefattar styrka, stabilitet, kontroll, rörlighet, balans och koordination.
- Fysiologi – handlar om hur levande organismer och organsystem fungerar.
- Fält-tester – standardiserade mätningar av fysisk prestationsförmåga eller kapacitet vid träning/tävling till exempel återkommande mäta och jämföra tiden på en given sträcka.
- Generell träning – annan typ av träning som inte är specifik för idrotten till exempel löpning, cykel eller styrketräning för längdskidåkare.
- Helkropp – muskelarbete när både ben och överkroppen aktiveras
- Homologiserad bana – Banan följer en viss standard gällande sträcka, kupering, höjdskillnader med mera. Detta regleras via det internationella skidförbundets tävlingsregler.
- Hypertrofi – styrketräning som syftar till muskeluppbyggnad och teknikinläring. Övningarna genomförs med 10–12 repetitioner på ca 70–85 procent av 1 RM (1 RM = maximal vikt 1 repetition). Vila 1 – 3 minuter mellan varje set.
- Högintensiv träning (HIT) – Enligt Svensk längdskidåknings träningslära kategoriseras högintensiv träning på följande sätt: ≥ 16 i borgskalan, ≥ 4 mmol i blodlaktat, $\geq 85\%$ av maximal hjärtfrekvens.
- ICR – International Competition Rules, det internationella skidförbundets regelverk.
- Kapacitetsanalys – fysiska tester som är relevanta inom den specifika idrotten för att jämföra den egna förmågan gentemot den specifika idrottens kravprofil.
- Lab-tester – standardiserade mätningar i laboratoriemiljö
- Lågintensiv träning (LIT) – Enligt Svensk längdskidåknings träningslära kategoriseras lågintensiv träning på följande sätt: 9-12 i borgskalan, < 2 mmol i blodlaktat, 60-75% av maximal hjärtfrekvens.
- Maximal styrka – övningar som genomförs med 1–5 repetitioner med ett motstånd som är nära det man maximalt klarar av på 1 repetition (85 – 100 procent av 1RM). Vila minst 3 minuter mellan varje set
- Maxlaktat – högsta uppmätta blodlaktatvärdet
- Medelintensiv träning (MIT) – Enligt Svensk längdskidåknings träningslära kategoriseras medelintensiv träning på följande sätt: 13-16 i borgskalan, 2-5 mmol i blodlaktat, 75-90% av maximal hjärtfrekvens.
- Mekanisk verkningsgrad – den del av den totala energiåtgången som går till förflyttning av kropps massa, cirka 17–23%.
- Mjölksyra – produkt vid nedbrytning av muskelglykogen i en process som inte kräver syre. Resulterar i vätejoner och laktat
- Mätplatsträning – träningspass där man mäter yttre faktorer som tid/hastighet/effekt/sträcka/vikt
- Nyttjandegrad – andel av $VO_2\max$ som nyttjas under en viss tid
- Polariserad träning – tydliga skillnader mellan låg- och högintensiv träning, cirka 80-85% av den totala träningsmängden som lågintensiv och 5-10% av den totala träningsmängden som högintensiv. Vilket innebär förhållandevis begränsad mängd medelintensiv träning.
- Power – förflyttning av en massa, arbete per tidsenhet (J/s, W)
- Raceplan – en plan med rutiner inför, under och efter en tävling i syfte att optimera sin prestation både fysiskt och psykiskt.



- RPE – Rating of Perceived Exertion, skattningsskala för upplevd fysisk ansträngning
- Rörelsehastighet – hastigheten vid förflyttning av kroppsmassa eller rörelse av en extremitet över en led
- Specificitet/Specifik träning – grennära träning för idrotten, till exempel rullskidor för en längdskidåkare.
- Spänst – allmänt begrepp för att beskriva ett hopp som påverkas av kraft och motorik
- Styrka – övergripande begrepp för muskelns förmåga att utveckla kraft
- Testvärde – maximal syreupptagning per kg kroppsvikt (ml/kg/min)
- Träningsfrekvens – antal träningspass under dag/vecka/månad/år
- Träningsintensitet – ansträngningsgrad uttryckt som procent av till exempel maxpuls, RPE, VO₂max, hastighet eller effekt
- Träningstimmar – antal timmar i träning under en tidsperiod som dag/vecka/månad/år
- Vilolaktat – blodlaktatvärde vid vila.
- VO₂max – "V" står för volym, "O₂" för syre och "max" för maximum. Sammantaget är det ett mått på den högsta volymen syre som din kropp kan utnyttja under träning.
- VO₂max absolut värde – Beskriver hur stor volym (liter) syre per minut som kroppen maximalt kan tillgodogöra sig.
- VO₂max relativt värde - Det absoluta värdet relaterat till den aktives kroppsvikt, anges som ml/kg/min.
- Teknikväxlar – deltekniker i klassiskt och skejt, till exempel diagonal och benskejt.