

# 15-MINUTERS MODELLEN

**D**et här är ett förslag på hur du kan träna om du vill öka muskeluthålligheten som fotbollsspelare.

Det finns ingen vetenskaplig studie till grund för programmet men övningsvalet är baserat på funktionella och vedertagna övningar där man arbetar med muskler som belastas hårt vid fotbollsspel.

## **HUR TRÄNAR JAG?**

Arbetsintervall - se respektive övning  
Arbeta igenom övning 1-6. Upprepa 3 ggr.

Om du vill öka intensiteten tränar du så här istället:

Växla mellan övning 1 och 2, upprepa 3 ggr.  
Växla mellan övning 3 och 4, upprepa 3 ggr.  
Växla mellan övning 5 och 6, upprepa 3 ggr.

OBS! Ingen vila mellan övningarna utan byt direkt! När du tränar med den egna kroppsvikten som motstånd är det viktigt att träningen bedrivs med kvalitet för att den ska ge maximalt.

## **NÄR TRÄNAR JAG?**

Efter fotbollsträningen 2-4 ggr/vecka.

Antalet gånger beror på hur många träningstillfällen du har per vecka. Om du under tävlingsäsong enbart vill underhålla muskeluthålligheten kan du träna färre tillfällen (1-2 ggr/vecka)

## **MAXTEST**

Innan du påbörjar muskeluthållningsträningen kan du göra ett maxtest. - d v s du gör så många repetitioner du kan på varje enskild övning. Skriv ner antalet gånger du klarar. Då har du något att jämföra med när du testat igen efter några månader. Har du förbättrats?

**LYCKA TILL!**



Medicinska utskottet  
bearbetat av Annica Näsmark, leg  
sjukgymnast, 1999

Denna skrift kan laddas ner från [www.svenskfotboll.se](http://www.svenskfotboll.se)  
- under Förbundsinfo, rubriken "Viktiga dokument"

Bilder tagna av Björn Tilly, Bildbyrå i Hässleholm  
Tack till Malin och Pontus!

# 15-MINUTERS MODELLEN

## 1. UTFALLSSTEG



Arbeta 60 sek  
Växla ben varje gång

*Spänn magmusklerna under hela arbetstiden så att du undviker att svanka*

## 2. ARMHÄVNINGAR



Arbeta 30 sek  
Som bilden så länge du orkar och låt sedan knäna ta stöd mot underlaget.

*Spänn magmusklerna under hela arbetstiden så att du undviker att svanka*

15-minutersmodellen finns på [www.svenskfotboll.se](http://www.svenskfotboll.se) - under Förbundsinfo, rubriken "Viktiga dokument"

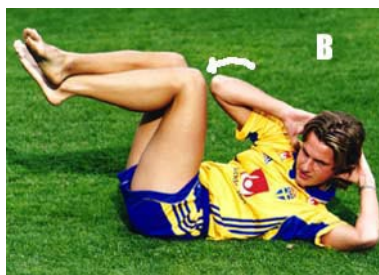
## 3. SIT-UPS

Arbeta 30 sek  
Enl A 1:a omg.



*Böjda knän och höfter så att du får mest belastning på magmusklerna!*

Enl B 2:a omg.



*Böjda knän och höfter så att du får mest belastning på magmusklerna!*

Enl C 3:e omg.



*Sträva efter att vinkeln i höften inte är mindre än 90 grader samt att du inte "gungar upp" utan att fötterna lyfts rakt upp!*

#### 4. RYGGSTRÄCK



Arbeta 60 sek

Höger knä mot vänster armbåge 30 sek. Vänster knä mot höger armbåge 30 sek.

*Spänn magmusklerna under hela arbetstiden så att du undviker att svanka*

#### 5. BÄCKENLYFT



Arbeta 60 sek

Höger ben 30 sek

Vänster ben 30 sek

*Spänn magmusklerna under hela arbetstiden så att du undviker att svanka*

#### 6. TÅHÄVNING



Arbeta 60 sek

Höger ben 30 sek

Vänster ben 30 sek



FOLKSAM



ICA

OPEL

PRIPPS



SCANDIC

SKANSKA

SVENSKA SPEL

sydkraft