

GYM TRÄNING - SOMMAR 2020

Här kommer träningspass för GYM som vi vill att ni utför under sommarperioden för att komma så väl förbereda inför säongsstart 2020 - Efter gymintroduceringen så är det bara att köra igång med dessa pass.

3 gympass finns beskrivet nedan och det finns en rekommendation för spelare som tränar 1 idrott respektive 2 idrotter hur många pass som bör göras per vecka.

SINGEL- IDROTTARE - Starttid 11:30 vid gymmet

- Måndag Ben pass **A**
- Tisdag Mage/Rygg pass **B + löpning 8 km.**
- Onsdag Överkropp Pass **C**
- Torsdag Ben pass **A**
- Fredag Överkropp Pass **C**

DUBBEL - IDROTTARE - MED 4-5 ANDRA PASS I VECKAN - Starttid 11:30 vid gymmet

- Måndag Ben pass **A**
- Torsdag Överkropp Pass **C**
- Lördag Ben pass **A** alternativt Överkropp Pass **C**

Lördagspasset görs enbart om inget annat pass finns under helgen.

NAMN:

NR	Vecka 25	Vikt	Vecka 26	Vikt	Vecka 27	Vikt	Vecka 28	Vikt	Vecka 29	Vikt	Vecka 30	Vikt	Vecka 31	Vikt	Vecka 32	Vikt	Vecka 33	Vikt	
1																			
2																			
3																			
4																			
5																			
6																			
7																			
8																			
9																			
10																			
11																			
12																			
13																			
14																			
15																			
16																			
17																			
18																			
19																			
20																			
21																			
22																			
23																			
24																			
25																			
26																			

Trigga dina kompisar genom att ta bilder på er träning och lägg ut i gruppchatten!

Hälsning
Ledarteamet

Styrkeprogram **A** – BEN

Nr	Övning	Repetitioner	Start vikt	Ökning av Vikt - Om Möjligt	Övrigt
1	MARKLYFT	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
2	FRIVÄNDNINGAR	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
3	BENBÖJ	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
4	BENCURLS	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
5	BAKSIDA LÅR	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
6	UTFALLSSTEG	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
7	KETTLEBELL SWING	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	

Styrkeprogram **B** –MAGE/RYGG– kombinera detta pass med **8KM Löppass** om du singelidrottar. **Görs 3 varv!**

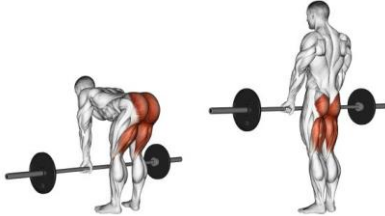
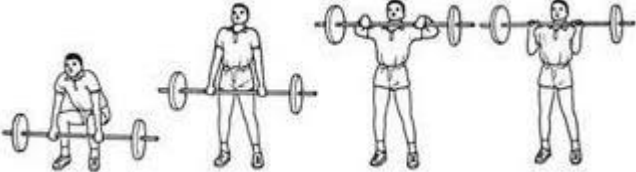
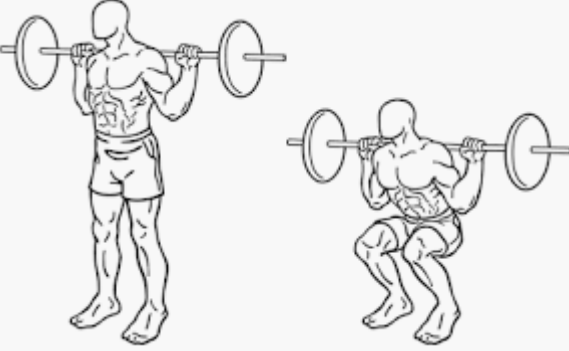

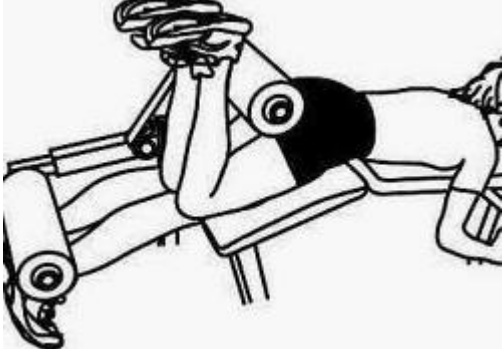
Nr	Övning	Repetitioner	Start vikt	Ökning av Vikt - Om Möjligt:	Övrigt
8	ARNOLDS MAGPASS - MAGLYFT	15 REPS	EGEN VIKT	LÄGG LÄTTARE VIKT PÅ MAGE	
9	ARNOLDS MAGPASS - DRA UPP KNÄ	15 REPS	EGEN VIKT	LÄGG LÄTTARE VIKT PÅ KNÄN	
10	ARNOLDS MAGPASS - SIDOPLANKA VÄNSTER	60 SEK	EGEN VIKT	LÄGG LÄTTARE VIKT PÅ SIDAN	
11	ARNOLDS MAGPASS - SIDOPLANKA HÖGER	60 SEK	EGEN VIKT	LÄGG LÄTTARE VIKT PÅ SIDAN	
12	ARNOLDS MAGPASS - RITA SIFFROR MED BENEN	0-15	EGEN VIKT	LÄGG VIKT PÅ FÖTTER (BÄLTE)	RITA STORA SIFFROR – EJ SNABBT
13	ARNOLDS MAGPASS - FÄLLKNIVAR	15 REPS	EGEN VIKT	LÄGG VIKT PÅ FÖTTER /ARMAR (BÄLTE)	
14	ARNOLDS MAGPASS - PUTTA BEN	15 REPS	EGEN VIKT	ÖKA REPS MED 1 PER PASS	KOMPIS PUTTAR BEN NER MOT MRKEN- UTÖVAREN LIGGER MED I 90 GRADER
15	RYGGEXTENSTIONS	15 REPS	EGEN VIKT	LÄTTARE VIKT VID NACKE	
16	RYGGRESNINGAR	15 REPS	EGEN VIKT	LÄTTARE VIKT VID NACKE	
17	RYGGLYFT MED SKIVSTÅNG	15 REPS	SKIVSTÅNGSVIKT	ÖKA REPS FÖRST - LÄTTARE VIKT	


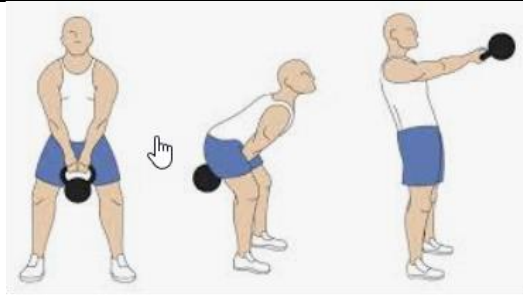




Styrkeprogram **C** – ÖVERKROPP







Nr	Övning	Repetitioner	Start vikt	Ökning av Vikt - Om Möjligt	Övrigt
18	BÄNKPRESS	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
19	SNEDBÄNK	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
20	BÄNKPRESS MED HANTLAR	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
21	SIDERAISES KETTLEBELL	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
22	BICEPS HANTLAR SITTANDES PÅ BÄNK	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
23	UNDERARMAR SKIVSTÅNG	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	HANDLED MOT KNÄ
24	DIPS (TRICEPS)	3 X 12	70% AV MAX	2.5KG PER PASS	
25	CHINS	3 X 12	Egen vikt	REPS +1 PER PASS	DRA SIG UPP MED HAKAN ÖVER STÅNG. TA HJÄLP AV KOMPIS SOM LYFTER BENEN
26	ARMHÄVNINGAR	30 SEK	MAX ANTAL		KOMPIS RÄKNAR






ÄT MAT FÖRE PASS, MEN FRAMFÖRALLT EFTER PASS. 1,5GRAM PROTEIN/PER KG KROPPSVIKT. 5 GGR/DAG.

Tänk på att styrkepass aldrig är en tävling utan du utmanar bara dig själv. Övningarna behöver inte gå fort!

<p>1. MARKLYFT</p>	
<p>2. FRIVÄNDNING</p>	
<p>3. BENBÖJ</p>	
<p>4. BENCURLS</p>	
<p>5. BAKSIDA LÅR</p>	

<p>6. UTFALLSSTEG</p>	
<p>7. KETTLEBELL swing</p>	
<p>8. ARNOLDS MAGPASS - MAGLYFT</p>	
<p>9. ARNOLDS MAGPASS - DRA UPP KNÄ</p>	<p>Ligg på rygg – dra upp knän till 90 grader, sedan tillbaka rakt mot marken utan att röra marken.</p>
<p>10. ARNOLDS MAGPASS - SIDOPLANKA VÄNSTER</p>	
<p>11. ARNOLDS MAGPASS - SIDOPLANKA HÖGER</p>	
<p>12. ARNOLDS MAGPASS - RITA SIFFROR MED BENEN</p>	<p>Ligg på rygg och rita stora siffror/nummer med båda benen tillsammans. Rita färdigt alla nummer utan att röra marken.</p>
<p>13. ARNOLDS MAGPASS - FÄLLKNIVAR</p>	

<p>14. ARNOLDS MAGPASS - PUTTA BEN</p>	<p>Ligg på rygg och dra upp dom till 90 grader. Kompis bakom försöker putta ner benen mot marken och den som ligger håller emot så att benen inte rör marken.</p>	
<p>15. RYGGEXTENSTIONS</p>		
<p>16. RYGGRESNINGAR</p>		
<p>17. RYGGLYFT MED SKIVSTÅNG</p>		
<p>18. BÄNKPRESS</p>		
<p>19. SNEDBÄNK</p>		
<p>20. BÄNKPRESS MED HANTLAR</p>		

<p>21. SIDERAISES KETTLEBELL/HANTLAR</p>	
<p>22. BICEPS HANTLAR SITTANDES PÅ BÄNK</p>	
<p>23. UNDERARMNAR SKIVSTÅNG</p>	
<p>24. DIPS (TRICEPS)</p>	
<p>25. CHINS</p>	
<p>26. ARMHÄVNINGAR</p>	