



J18

Sommarprogram J18 V25-32

Spänst och Intervall- snabbhet 2 pass per vecka

Dessa konditionspass ligger inom den del i träningsperiodiseringen som heter "speciell förberedelseperiod". Vi jobbar här med intervaller som är långa → medellånga → korta → kort-korta → sprintlöpningar. Detta för att förbereda spelarna maximalt inför isstart.

Varje cardio pass föregås av ett spänstpass.

Styrka 2 pass per vecka

Varjee cardio och Styrka pass inleds med en kortare löpning i lugnt tempo i 2 - 3 minuter (ca 60 % av max) följt av en serie på 3 - 4 kortare rusher över 80 - 100 meter (ca 85 % av max)

Spänst Vecka 25

Övning	Set	Reps	Intensitet
Jämfotahopp rakt fram	3	7	Lätt
Slalomhopp rakt fram	3	7	Lätt
Enbenshopp (Höger & Vänster)	3	7/sida	Lätt
Jämfotahopp över låga häckar (30 cm)	4	7	Lätt

Cardio Vecka 25

Pass 1.

Pass 2.

Långa intervaller (75 % av Max) upprepas 3 ggr 4 minuter löpning - 2 min. vila 3 minuter löpning - 1,30 min. vila 2 minuters löpning - 1 min. vila Efter 2 varv är det 3 minuters serievila	Långa intervaller (75 % av Max) upprepas 3 ggr 4 minuter löpning - 2 min. vila 3 minuter löpning - 1,30 min. vila 2 minuters löpning - 1 min. vila Efter 2 varv är det 3 minuters serievila
---	---

STYRKA Vecka 25

Denna vecka börjar vi med lättare vikter, så att ni klarar 15 repetitioner i varje set.

Pass 1

Pass 2

ÖVNING	SET	REPS	ÖVNING	SET	REPS
KNÄBÖJ	4	12	KNÄBÖJ	4	12
UTFALLSTEG	4	15 per ben	MARKLYFT	4	12
RODD	4	12	BÄNKPRESS	4	12
RYGGLYFT	4	15	ARMHÄVNINGAR	4	15
NORDIC HAMSTRING	4	10	ENBENS HÖFTLYFT	4	10 per ben



J18

Spänst Vecka 26

Övning	Set	Reps	Intensitet
Jämfotahopp rakt fram	3	7	Lätt
Slalomhopp rakt fram	3	7	Lätt
Enbenshopp (Höger & Vänster)	3	7/sida	Lätt
Jämfotahopp över låga häckar (30 cm)	4	7	Lätt

Cardio Vecka 26

Pass 3.

Pass 4.

Långa intervaller (75 % av Max) upprepas 4 ggr 4 minuter löpning - 2 min. vila 3 minuter löpning - 1,30 min. vila 2 minuters löpning - 1 min. vila Efter 2 varv är det 3 minuters serievila	Långa intervaller (75 % av Max) upprepas 4 ggr 4 minuter löpning - 2 min. vila 3 minuter löpning - 1,30 min. vila 2 minuters löpning - 1 min. vila Efter 2 varv är det 3 minuters serievila
---	---

STYRKA Vecka 26

Denna vecka är det något färre repetitioner, så öka vikten något från föregående vecka men så att ni klarar 12 repetitioner.

Pass 1

Pass 2

ÖVNING	SET	REPS	ÖVNING	SET	REPS
KNÄBÖJ	4	10	KNÄBÖJ	4	10
UTFALLSTEG	4	15 per ben	MARKLYFT	4	10
RODD	4	10	BÄNKPRESS	4	10
RYGGLYFT	4	15	ARMHÄVNINGAR	4	15
NORDIC HAMSTRING	4	10	ENBENS HÖFTLYFT	4	10 per ben



J18

Spänst Vecka 27

Övning	Set	Reps	Intensitet
Jämfotahopp rakt fram	3	8	Lätt
Slalomhopp rakt fram	3	8	Lätt
Enbenshopp (Höger & Vänster)	3	8/sida	Lätt
Jämfotahopp över låga häckar (30 cm)	4	8	Lätt

Cardio Vecka 27

Pass 5.

Pass 6.

Långa intervaller (75 % av Max) 3 minuter löpning - 1 minut lugn jogging Upprepas 7 gånger	Långa intervaller (75 % av Max) 3 minuter löpning - 1 minut lugn jogging. Upprepas 7 gånger
--	---

STYRKA Vecka 27

Denna vecka är det något färre repetitioner, så öka vikten något från föregående vecka men så att ni klarar 9 repetitioner.

Pass 1

Pass 2

ÖVNING	SET	REPS	ÖVNING	SET	REPS
KNÄBÖJ	4	8	KNÄBÖJ	4	8
UTFALLSTEG	4	15 per ben	MARKLYFT	4	8
RODD	4	8	BÄNKPRESS	4	8
RYGGLYFT	4	15	ARMHÄVNINGAR	4	15
NORDIC HAMSTRING	4	10	ENBENS HÖFTLYFT	4	10 per ben



J18

Spänst Vecka 28

Övning	Set	Reps	Intensitet
Jämfotahopp rakt fram	3	8	Lätt
Slalomhopp rakt fram	3	8	Lätt
Enbenshopp (Höger & Vänster)	3	8/sida	Lätt
Jämfotahopp över låga häckar (30 cm)	4	8	Lätt

Cardio Vecka 28

Pass 7.

Pass 8.

Långa intervaller (85 % av Max) 3 minuter löpning - 1 minut lugn joggning. Upprepas 6 gånger	Långa intervaller (85 % av Max) 3 minuter löpning - 1 minut lugn joggning. Upprepas 6 gånger
--	--

STYRKA Vecka 28

Denna vecka är det något färre repetitioner, så öka vikten något från föregående vecka men så att ni klarar 6 repetitioner.

Pass 1

Pass 2

ÖVNING	SET	REPS	ÖVNING	SET	REPS
KNÄBÖJ	4	6	KNÄBÖJ	4	6
UTFALLSTEG	4	15 per ben	MARKLYFT	4	6
RODD	4	6	BÄNKPRESS	4	6
RYGGLYFT	4	15	ARMHÄVNINGAR	4	15
NORDIC HAMSTRING	4	10	ENBENS HÖFTLYFT	4	10 per ben



J18

Spänst Vecka 29

Övning	Set	Reps	Intensitet
Jämfotahopp rakt fram	3	6	Medel
Slalomhopp rakt fram	3	6	Medel
Enbenshopp (Höger & Vänster)	3	6/sida	Medel
Jämfotahopp över låga häckar (30 cm)	4	6	Medel

Cardio Vecka 29

Pass 9.

Pass 10.

Medellånga intervaller (85 % av Max) 2 minuter löpning - 1 minut vila. Upprepas 10 gånger Efter 5 varv är det 3 minuters serievila	Medellånga intervaller (85 % av Max) 2 minuter löpning - 1 minut vila. Upprepas 10 gånger Efter 5 varv är det 3 minuters serievila
---	---

STYRKA Vecka 29

Denna vecka börjar vi med lättare vikter, så att ni klarar 15 repetitioner i varje set.

Pass 1

Pass 2

ÖVNING	SET	REPS	ÖVNING	SET	REPS
KNÄBÖJ	4	12	KNÄBÖJ	4	12
UTFALLSTEG	4	15 per ben	MARKLYFT	4	12
RODD	4	12	BÄNKPRESS	4	12
RYGGLYFT	4	15	ARMHÄVNINGAR	4	15
NORDIC HAMSTRING	4	10	ENBENS HÖFTLYFT	4	10 per ben



J18

Spänst Vecka 30

Övning	Set	Reps	Intensitet
Jämfotahopp rakt fram	3	6	Medel
Slalomhopp rakt fram	3	6	Medel
Enbenshopp (Höger & Vänster)	3	6/sida	Medel
Jämfotahopp över låga häckar (30 cm)	4	6	Medel

Cardio Vecka 30

Pass 9.

Pass 10.

Medellånga intervaller (85 % av Max) 2 minuter löpning - 1 minut vila. Upprepas 10 gånger Efter 5 varv är det 3 minuters serievila	Medellånga intervaller (85 % av Max) 2 minuter löpning - 1 minut vila. Upprepas 10 gånger Efter 5 varv är det 3 minuters serievila
---	---

STYRKA Vecka 30

Denna vecka är det något färre repetitioner, så öka vikten något från föregående vecka men så att ni klarar 12 repetitioner.

Pass 1

Pass 2

ÖVNING	SET	REPS	ÖVNING	SET	REPS
KNÄBÖJ	4	10	KNÄBÖJ	4	10
UTFALLSTEG	4	15 per ben	MARKLYFT	4	10
RODD	4	10	BÄNKPRESS	4	10
RYGGLYFT	4	15	ARMHÄVNINGAR	4	15
NORDIC HAMSTRING	4	10	ENBENS HÖFTLYFT	4	10 per ben



J18

Spänst Vecka 31

Övning	Set	Reps	Intensitet
Jämfotahopp rakt fram	3	6	Medel
Slalomhopp rakt fram	3	6	Medel
Enbenshopp (Höger & Vänster)	3	6/sida	Medel
Jämfotahopp över låga häckar (30 cm)	4	6	Medel

Cardio Vecka 31

Pass 11.

Pass 12.

Korta intervaller (90 – 95 % av Max) 1 minut löpning - 1 minut vila. Upprepas 12 gånger Efter 6 varv är det 3 minuters serievila	Korta intervaller (90 – 95 % av Max) 1 minut löpning - 1 minut vila. Upprepas 12 gånger Efter 6 varv är det 3 minuters serievila
---	---

STYRKA Vecka 31

Denna vecka är det något färre repitioner, så öka vikten något från föregående vecka men så att ni klarar 9 repitioner.

Pass 1

Pass 2

ÖVNING	SET	REPS	ÖVNING	SET	REPS
KNÄBÖJ	4	8	KNÄBÖJ	4	8
UTFALLSTEG	4	15 per ben	MARKLYFT	4	8
RODD	4	8	BÄNKPRESS	4	8
RYGGLYFT	4	15	ARMHÄVNINGAR	4	15
NORDIC HAMSTRING	4	10	ENBENS HÖFTLYFT	4	10 per ben



J18

Spänst Vecka 32

Övning	Set	Reps	Intensitet
Jämfotahopp rakt fram	3	7	Medel
Slalomhopp rakt fram	3	7	Medel
Enbenshopp (Höger & Vänster)	3	7/sida	Medel
Jämfotahopp över låga häckar (30 cm)	4	7	Medel

Cardio Vecka 32

Pass 13.

Pass 14.

Korta intervaller (90 – 95 % av Max) 1 minut löpning - 1 minut vila. Upprepas 12 gånger Efter 6 varv är det 3 minuters serievila	Korta intervaller (90 – 95 % av Max) 1 minut löpning - 1 minut vila. Upprepas 12 gånger Efter 6 varv är det 3 minuters serievila
---	---

STYRKA Vecka 32

Denna vecka är det något färre repetitioner, så öka vikten något från föregående vecka men så att ni klarar 6 repetitioner.

Pass 1

Pass 2

ÖVNING	SET	REPS	ÖVNING	SET	REPS
KNÄBÖJ	4	6	KNÄBÖJ	4	6
UTFALLSTEG	4	15 per ben	MARKLYFT	4	6
RODD	4	6	BÄNKPRESS	4	6
RYGGLYFT	4	15	ARMHÄVNINGAR	4	15
NORDIC HAMSTRING	4	10	ENBENS HÖFTLYFT	4	10 per ben