# Sommarträning 2023 - Bergs IK F09/10

Vi har under våren jobbat på bra med 2 pass utefys i veckan. Nu tar vi ett uppehåll i 6 veckor innan vi återupptar gemensamma träningar i början av augusti. Under de här veckorna får sköta fysträningen på egen hand.

Tanken med vår fysträning är framförallt att vi ska orka träna hårt när vi går in i hall och minska risken för skador. Vi siktar också på att samtidigt bli snabbare och starkare så vi kan spela en intensiv innebandy och springa mer än motståndarna.

Svenska innebandyförbundet har tagit fram riktlinjer för spelare som går på gymnasiet. Vi har ett par säsonger på oss att nå de värdena och målet just nu är att börja närma oss den här nivån.   
Exempel på mål:

* Beep-test: Mv: 8-3, backar: 9-4, center/fw: 9-7
* Stående längd: 190 cm
* Armhävningar: 15 st i rad (takt 60 BPM)

## Träningsprogram

Under normal säsong tränar vi 2-3 gånger i veckan och spelar 1-2 matcher. Det innebär att vi snittar mellan 3-5 pass i veckan (förutom skolan gympalektioner mm). För att upprätthålla nivån i sommar siktar vi på att träna 2-3 pass i veckan (1 Träning = Träningskläder på, aktiv i mer än 30 minuter, hög puls och svettig efteråt).

Det finns 3 kategorier pass nedan: Snabbhet, Intervall och Styrka.

Sikta på att genomföra ett pass från varje kategori men kom ihåg att den bästa träningen är den som blir av. Det vill säga att det är bättre med 1 pass per vecka än inget alls.

Länk mapp med filerna på OneDrive: [Sommarträning 2023 F09\_10](https://1drv.ms/f/s!ArRTjVyY-7OwzEk8-ytkAduKlt5D?e=WElV7l)

### Snabbhet

* Snabbhet 1
  + Uppvärmning, minst 5 minuters löpning och 5 minuters böj och töj
  + Snabbare innebandy, se video på OneDrive, se till att sprinta max.
  + Nedvarvning 5-10 minuters lugn jogg
* Snabbhet 2
  + Uppvärmning, minst 5 minuters löpning och 5 minuters böj och töj
  + Hitta en lämplig backe, spring c:a 15-30 meter upp och GÅ ner. Upprepa 6 gånger
  + Vila 3 minuter
  + RSA (REPEATED SPRINT ABILITY), sprint med vändning. Spring 20 meter och gör sedan en snabb vändning och spring tillbaka 20 meter. Vila 30-45 sekunder.   
    Upprepa 5 gånger.  
    Öka med 1 varv per vecka
  + Nedvarvning – 5-10 minuters lugn löpning

### Intervall

* Intervall 1
  + Starta på lämpligt ställe
    - Gå i 3 minuter - Spring allt vad du kan i 3 minuter – Vänd och gå tillbaka i 3 minuter – Spring allt vad du kan i 3 minuter
  + Då bör du ha kommit tillbaka till där du startade.
  + Kör 2 rundor, dvs 4 st löpningar. Passet tar 24 minuter, försök att komma längre för varje gång ni kör passet.
* Intervall 2
  + Uppvärmning: 5-10 minuters lugn löpning
  + Spring runt en 11-manna fotbollsplan enligt nedan. Rekommenderat 5-8 varv

Max Löpning

11-manna fotbollsplan

Jogg

Joggogg

Max Löpning

* + Nedvarvning: 5-10 minuters lugn löpning eller gång
* Intervall 3
  + Fartlek dvs att utifrån din egen känsla, lust och naturens skiftningar bestämmer hur fort den springer de olika delavsnitten av en sträcka.
  + Spring i lugnt tempo i minst 20 minuter
    - Under de här 20 minuterna gör du fartökningar när du själv vill och känner för det.
    - Exempel: Spring fort mellan 2 träd, uppför en backe eller fram till korsningen.

### Styrka

* Styrka 1
  + Uppvärmning lugn löp och böj/töj-övningar i 5-10 minuter
  + Kör 3 varv med följande 6 övningar
    - 10 st Utfallssteg på varje ben
      * Alternativa övningar: Bulgariska, enbensknäböj (pistols), benböj (med eller utan vikt)
    - 8-10 st Armhävningar
      * Alternativa övningar: Dips, Pull-ups, Chins
    - 15 st Situps
      * Alternativa övningar: omvänd crunch, båten med twist, fällkniv (rak eller sned)
    - 10 st Ryggresningar
      * Alternativa övningar: Jorden runt, sneda ryggresningar
    - 16 st Planka på raka armar med axeltouch
      * Alternativ: Sidoplanka (höger+vänster), Vandrande planka,
    - 10 st Skridskohopp
      * Alternativ övning: Utfallshopp, Grodhopp, Spänsthopp
* Styrka 2
  + Gör passet som en cirkelträning. Du kör alla övningar ett varv utan vila emellan. När du gjort alla övningar en gång så vilar du i två minuter och börjar sedan om igen. Gör tre varv.
    - Uppvärmning – 5 minuters löpning och löpskolningsövningar (Ravelli/Karaoke/Indianhopp mm)
    - Cirkelträning tre varv
      * Bulgariska knäböj 10 st per ben/ben
      * Bergsklättraren 30 sekunder eller 20 st
      * Draken 8 st per ben
      * Situps 15 st
      * Grodhopp 8 st
      * Plankan 30 sekunder (öka med 5 sekunder varje gång du gör passet)
    - Avsluta passet med 10meter utfallsgång x3

Ta gärna hjälp av en förälder att köra passen, de behöver också träna i sommar och inte vara ligga i hängmattan!  
Eller varför inte kolla med några kompisar om de vill träna med dig och avsluta sen med ett dopp i kanalen!

Är det något i programmet ni undrar över? Önskar ni någon individuell anpassning?   
Då är det bara att ni hör av er till mig, Bjarne Lewin, 0734-181121 eller via messenger.