

Träningsprogram för julledigheten 2022

BK Forward U19

Hej på er!

Nu börjar det närma sig jul och nyår och vi har ingen träning på några veckor. Se detta som en återhämtningsperiod med lägre träningsvolym än vad ni brukar ha per vecka när vi tränar fotboll. Vi vill att ni återhämtar er och förhoppningsvis kan komma tillbaka utan några skavanker.

Vi önskar dock att ni håller igång träningen på egen hand, men med en betydligt lägre träningsvolym än innan. Nedan följer upplägg för styrketräning och konditionsträning.

Styrkeprogram

1 gång i veckan (Max 2 gånger i veckan) som tränar hela kroppen. Vill ni göra det på gym eller hemma avgör ni själva.

Nedan finns ett exempel, tar ca 20-25 min. Vila mellan seten/övningarna och lägg till vattenpauser. Kom ihåg att värma upp ordentligt innan!

1. Höftlyft (2x15 rep)

Stegring: Enbenshöftlyft, 2x8 rep vardera ben.

2. Diagonallyft (2x30 sek)

Håll 2-3 sek i ytterlägena. Stegning: 3x30 sek.

3. Utfallssteg (2x10 rep/ben)

Stegring: Med extra vikt eller öka antalet repetitioner.

4. Armhävningar "breda" (2x10)

Stegring: Öka antalet repetitioner eller gör explosiva armhävningar med "klapp" (gör då 5x3 rep).

5. Sidoplanka (4x30 sek)

Håll i ytterläget i 1-2 sek. Stegning: Lyft ben/arm i varje repetition.

6. Utfallssteg med "explosiva hopp" (2x10 rep/ben)

Stegring: "Gunga" lätt på stället när du är i den djupa positionen (2-3 sek) innan du växlar ben.

7. Tåhävningar (2x20 rep)

Stegring: Med extra vikt eller öka antalet repetitioner.

8. Benböj (2x10 rep)

Stegring: Med extra vikt eller öka antalet repetitioner.

9. Utfallssteg åt sidan (2x10 rep/ben)

Stegring: Med extra vikt eller öka antalet repetitioner.

10. Crunches (2x20 rep)

Stegring: 3x20 rep eller med extra vikt.

11. Armhävningar "smala" (2x12 rep)

Stegring: Öka antalet repetitioner eller gör explosiva armhävningar med "klapp" (gör då 5x3 rep).

Konditionsträning

1 gång i veckan (Max 2 gånger i veckan). Exempel på aktiviteter är löpning (om underlaget tillåter), crosstrainer, cykling, simning etc. Utgå från punkterna nedan när ni tränar.

- ❖ Lämplig uppvärmning för passet
- ❖ 30-60 minuter per pass
- ❖ Medelhögt tempo
- ❖ Någon form av nedvarvning

Lycka till med träningen och njut av ledigheten så ses vi igen i januari! 🌲❄️✨

/Jacob & Krister