

STYRKELABBETS TRÄNINGSPROGRAM FÖR BARN OCH UNGA

SOMMAR 2024

ALLMÄNT

Styrkelabbets träningsprogram för barn och unga innehåller både träning med fria vikter och kroppsviktsövningar. Det är utformat enligt gällande vetenskapliga rekommendationer för styrketräning för barn och unga. Med det här programmet tränar Du hela kroppen på ett effektivt och säkert sätt, som både stärker muskulaturen och ger funktionell kapacitet och förbättrar balansen.

Träningsprogrammet består av två olika helkroppspass. Varannan gång är det pass A som står på schemat och nästa gång är det dags för pass B. Därefter återgår du till pass A, för att sedan skifta fram och tillbaka mellan dessa. Rekommendationer för hur lång tid vuxna bör vila mellan varje set brukar ligga på minst 2–3 minuter. Till en början bör du välja en förhållandevis lätt belastning till varje övning. Det innebär en belastning som tillåter att utföra 10 till 15 repetitioner per set.

Pass A
Pass B
Pass A
Pass B

Och så vidare.

UPPVÄRMNING

Varje träningspass bör inledas med en ordentlig uppvärmning. En 10 minuter lång uppvärmning är lagom och kan se ut så här:

- 5 minuter jogging, roddmaskin, cykling eller rephoppning
- Knäböjningar med kroppsvikt
- Upphopp
- Jumping Jacks/Stjärnhopp
- Höga knän
- Armrotationer
- Wall Slide

En bra uppvärmning kan se ut på många andra sätt, men ovanstående är ett bra exempel.

STYRKETRÄNING

Så här ser själva styrketränningsprogrammet ut.

Pass A

- **Utfall, med kroppsvikt eller med ett par hantlar:** 2 set x 10 repetitioner
- **Box jump:** 2 set x 10 repetitioner
- **Bänkprens:** 2 set x 10 repetitioner
- **Latsdrag:** 2 set x 10 repetitioner
- **Hantelrodd:** 2 set x 10 repetitioner
- **Ryggresning:** 2 set x 10 repetitioner
- **Triceps pushdown:** 2 set x 10 repetitioner
- **Hantelcurl:** 2 set x 10 repetitioner
- **Liggande benlyft:** 2 set x 10 repetitioner
- **Plankan:** 1 set x max tid

Pass B

- **Knäböj med hantlar:** 2 set x 10 repetitioner
- **Step-up:** 2 set x 10 repetitioner
- **Lårcurl:** 1 set x 10 repetitioner
- **Armhävningar, vanliga eller knästående:** 3 set x 10 repetitioner
- **Hängande rodd:** 3 set x 10 repetitioner
- **Ryggresning:** 2 set x 10 repetitioner
- **Triceps pushdown:** 1 set x 10 repetitioner
- **Hantelcurl:** 1 set x 10 repetitioner
- **Sit-up:** 1 set x 15 repetitioner
- **Sneda sit-ups:** 2 set x 15 repetitioner