

# GÄVLE GIK UNGDOM

2021 Sommarträning

Informationsblad



# INNEHÅLLSFÖRTECKNING

<b>PLANERING.....</b>	<b>3</b>
<b>UPPVÄRMNING.....</b>	<b>4</b>
<b>BILDER PÅ ÖVNINGAR.....</b>	<b>5</b>
<b>HELKROPPS PASS 1.....</b>	<b>6</b>
<b>HELKROPPS PASS 2.....</b>	<b>7</b>
<b>LÖPNING 1.....</b>	<b>8</b>
<b>LÖPNING 2.....</b>	<b>9</b>



# TRÄNINGSPLANERING UPPEHÅLL

VECKA	MÅNDAG	TISDAG	ONSDAG	TORSDAG	FREDAG
28	LÖPNING 1	HELKROPP 1	BOLLSPEL	HELKROPP 2	LÖPNING 2
29	VILA	VILA	VILA	VILA	VILA
30	LÖPNING 1	HELKROPP 1	BOLLSPEL	HELKROPP 2	LÖPNING 2
31	LÖPNING 1	HELKROPP 1	BOLLSPEL	HELKROPP 2	LÖPNING 2
32	ÅTERSAMLING AUGUSTI VECKA 32!				

Valfritt Bollspel = Klubbteknik, skott träning, inlines.

**JAG VILL ATT NI VILAR EN VECKA IFRÅN TRÄNINGEN OCH UTÖVA ANDRA SPORTER OCH GÖR MASSA ROLIGA GREJOR. VILKEN VECKA NI VILAR BESTÄMMER NI SJÄLVA. SKJUTA OCH KLUBBTEKNIK KAN NI ALDRIG GÖRA FÖR MYCKET UTAV. DET ÄR INTE TRÄNING, DET ÄR ATT VILJA BLI BÄTTRE PÅ ERA SKILLS.**

# UPPVÄRMNING

Hopprep

5-8 minuter

## Aktiv rörlighet

Utfallsteg med vikt ovanför huvudet

2 x 15 per ben



Utfallsteg med vridning

2 x 15 per ben



## Töjning

Gör den stretch/töj de musklerna så ni är redo att trycka på i träningen.

**” DEN SOM SLUTAR ATT FÖRSÖKA BLI BÄTTRE  
– DEN SLUTAR ÄVEN ATT VARA BRA”**

# BILDER PÅ ÖVNINGAR

**Split hopp / Saxhopp**  
8+8 st/ben x 3 set



**Plankan**  
1 minut x 3 set



**Sit-up med käpp**  
15 reps x 3 set



**Deadbug crunch**  
20 st crunch x 3 set



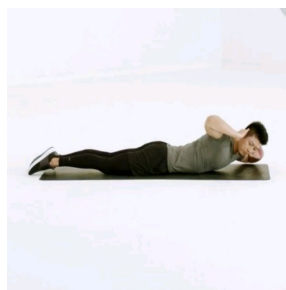
**Ryggresning**  
20 st x 3 set



**Sidoplanka**  
30 sek / sida x 3



**Ryggresning med vridning**  
20 + 20 st / sida x 3



# HELKROPP 1

KONTROLL DEL INNAN PASSET		
<b>GRODHOPP</b>	15 st	X 3
<b>SKRIDSKOHOPP</b>	15 st per ben	X 3
Kontroll på knäna och bra balans i hoppen. Ingen vila, bara rulla på.		

	ÖVNING	ANTAL	SET	TEMPO	VILA
1.	<b>Split hopp / Saxhopp 8:an</b> Kommentar: Kontroll på knäna	8+8 st/ben	3	<b>EXPLOSIVT</b> Hoppa högt.	<b>INGEN VILA</b>
2.	<b>Ryggresning</b> Kommentar: Håll 2 sekunder i toppen	20 st	3	<b>KONTROLL</b>	<b>2 MINUTER</b>
3.	<b>Enbenshopp</b> Kommentar: Kontroll på knäna	15+15/ben	3	<b>KONTROLL</b>	<b>INGEN VILA</b>
4.	<b>Armhävningar smala</b> <b>Armhävningar Breda</b> <b>Armhävningar vanliga</b> Kommentar: Kör på knäna om ej orkar	5 st 10 st 15 st	3 3 3	<b>KONTROLL</b>	<b>2 MINUTER</b>
5.	<b>Sit-ups med pinne</b> Kommentar: Svanken ned i golvet.	15 st	3	<b>KONTROLL</b>	<b>30 SEKUNDER</b>
6.	<b>Sidoplankan</b> Kommentar: Upp med höften	30 sek/sida	3	<b>STATISKT</b>	<b>2 MINUTER</b>

# HELKROPP 2

KONTROLL DEL INNAN PASSET		
<b>GRODHOPP</b>	15 st	X 3
<b>SKRIDSKOHOPP</b>	15 st per ben	X 3
Kontroll på knäna och bra balans i hoppen. Ingen vila, bara rulla på.		

	ÖVNING	ANTAL	SET	TEMPO	VILA
1.	<b>Split hopp / Saxhopp 8:an</b> Kommentar: Kontroll på knäna	8+8 st/ben	3	<b>EXPLOSIVT</b> Hoppa högt.	<b>INGEN VILA</b>
2.	<b>Ryggresning med vridning</b> Kommentar: Håll 2 sekunder i toppen	20+20/sida	3	<b>KONTROLL</b>	<b>2 MINUTER</b>
3.	<b>Enbensböj</b> Kommentar: Kontroll på knäna	15+15/ben	3	<b>KONTROLL</b>	<b>INGEN VILA</b>
4.	<b>Armhävningar smala</b> <b>Armhävningar Breda</b> <b>Armhävningar vanliga</b> Kommentar: Kör på knäna om ej orkar	5 st 10 st 15 st	3 3 3	<b>KONTROLL</b>	<b>2 MINUTER</b>
5.	<b>Deadbug crunch</b> Kommentar: Svanken ned i golvet.	20 st	3	<b>KONTROLL</b>	<b>30 SEKUNDER</b>
6.	<b>Plankan</b> Kommentar: Ingen hängbro, rak kropp.	1 minut	3	<b>STATISKT</b>	<b>2 MINUTER</b>

# LÖPNING 1

## BACKE 25-30 METER

	BLOCK 1	SET	ANTAL	TEMPO	VILA
1	SIDOSTEG / SHUFFLE	1	2 x vänster 2 x höger	MAX	Gåvila nedför Efter 4 st vila 1 min
2	ÖVERSTEG	1	2 x vänster 2 x höger	MAX	Gåvila nedför Efter 4 st vila 2 min
3	BAKLÄNGES	1	2 x baklänges	MAX	Gåvila nedför Efter 2 st vila 1 min
4	FRAMLÄNGES	1	4 x framåt	MAX	Gåvila nedför Efter 4 st vila 2 min

## LÖPNING BACKE 30 SEKUNDER

Löp den första i maxfart och sätt märke där. Löp resterande så nära märket som möjligt.

	BLOCK 2	SET	ANTAL	TEMPO	VILA
1	FRAMLÄNGES	2	3 gånger	MAX	Gåvila nedför Efter 3 st vila 2 minuter extra  Sedan kör du 3 gånger till.
<b>Kommentar:</b> Du kör 6 löpningar totalt i backen.					



# LÖPNING 2

*45 sek löpning / 15 sek gåvila*

REPS	PERIODER	TEMPO	VILA
45 sekunder	3	85-90% Tempo utav max	15 sek gåvila
8 gånger är en period			2 min vila efter 8 st
<i>24 st totalt</i>			
<p><b>Kommentar:</b> Hitta på ett bra tempo och orka ligga kvar i det tempot. Du jobbar 45 sekunder i ett 85-90% tempo utav max sedan går du i 15 sekunder, därefter börjar du om igen. Totalt antal är 24 st.</p>			