

# Träningsprogram

Styrkan kommer att fokusera på helkropp med någon övervikt till ben. Löpning varierar. Följ Bilaga 1 och 2 för att se vilka pass som ska göras.

**Efter varje pass ska du registrera ditt resultat. Gå innan igenom resultatrapporten för att se vilket resultat som ska rapporteras**

**[Klicka här för att komma till resultatrapport](#)**

# Bilaga 1 – Styrka

Efter det kör ni Tabata (Högintensiv intervallträning). Varje träningsrunda innehåller 8 repetitioner som du utför i 20 sek med vila i 10 sek mellan varje repetition. Exempelvis är det två övningar kör man dem 4 ggr var alt. är det 4 övningar kör man dem 2 ggr var.

## Uppvärmning:

Det bästa du kan göra är att dela upp din uppvärmning i två delar. Under del 1 rör du på hela kroppen och får upp pulsen och värmen lite. Du kan jogga lätt. Del två ska vara mer inriktad på vad du faktiskt ska göra under passet. Du vill väcka musklerna samt värma upp rätt leder och ligament som du kommer att använda under passet.

**Utfallsgång:** Ta stora utfallssteg och passa på att sträcka armarna upp över huvudet för att öppna upp bröstkorgen och sträcka ut bröststryggen. Framsidan på höfterna sträcks också ut.

**Knäböj:** Gör knäböj utan vikter och flytta gärna runt fötterna i olika positioner för att värma upp fotleder, knän och höfter mer effektivt.

**Woodchopper med gummiband:** Ta ett lätt gummiband och fäst det högt upp i en stång. Fatta tag om andra änden av bandet och stå med sidan mot fästpunkten. Lås armarna lätt böjda och rotera kroppen snett nedåt så att bandet dras ut. Håll emot på vägen tillbaka och upprepa.

**Kålmasken:** Stå höftbrett isär. Sätt händerna i golvet med så raka ben som möjligt. Kliv ut med händerna, bort från fötterna tills du står i en planka. Här kan du antingen göra en armhävning eller lyfta upp en arm i taget och rotera hela kroppen åt sidan så att armen pekar upp i taket. Kliv sedan ikapp händerna med fötterna och ställ dig upp igen.

**Yogapressar:** Stå i yogapositionen nedåtgående hund. Flytta vikten fram mot händerna och släpp kontrollerat ner höften mot golvet så att du svankar och sträcker upp bröstet. Pressa dig tillbaka till utgångspositionen och upprepa.

## Pass 1

### Armhävningar

Anvisning: Max reps på 1 min. Vila 30 sek. 3 set

### Dynamiska jump squats

Anvisning: 35 reps. Vila 30 sek. 4 set

Instruktion: Det är en blandning mellan vanliga och sumo knäböj. Starta i en vanlig knäböj med hopp men landa i en sumoknäböj-position. Hoppa igen och landa i vanlig knäböj. Växla vid varje hopp mellan sumo och vanliga.



### Axelarmhävning

Anvisning: 30 sek aktivt jobb. Vila 10 sek. 4 set

Instruktioner:

1. Sätt fötterna högt upp på en sten, pall, stubbe, bänk, stol, trappa eller liknande.
2. Håll en stark core, tänk kraft från stora händer och håll en rak linje från armarna genom ryggen.
3. Sittbenen högt och jobba genom att böja armbågarna ut åt sidorna och huvudet rakt ner i underlaget.
4. Pressa upp med hjälp av axlarna. Om det är för tungt – flytta fötterna lägre och händerna längre fram.



## Sidoplankan

Anvisning: 30 sek/sida. 4 set/sida. Ingen vila mellan sidorna

### Instruktion:

Ligg på sidan på ena underarmen och på ena foten. Kroppen skall i detta läge vara så rak som möjligt i alla vinklar. Håll i denna position en viss tid och byt sedan håll.

Tänk på att inte pikera i höften och på att ha en platt övre rygg genom att spänna skulderbladsmusklerna.



## Liggande rygglyft

Anvisning: 30 sek aktivt jobb. Vila 10 sek. 4 set.

### Instruktioner:

1. Placera kroppen mot marken, liggandes på mage
2. Sätt händerna mot tinningarna och brösta upp överkroppen från underlaget
3. Vänd den kramande rörelsen och sänk kroppen mot golvet
4. Repetera utförandet strax innan nästippen nuddar underlaget

Låt rörelsen förbli kontrollerad och lugn, inte ryckig

## Pass 2

### Bulgariska knäböj

Anvisning: Kör med hopp så länge du orkar. 100 reps/ben så fort som möjligt.

Instruktioner:

Sänk ned det bakre knät mot golvet samtidigt som du böjer det främre knät. Gå gärna så djupt ned att baklåret på ditt främre ben hamnar parallellt med golvet. Därefter skjuter du ifrån med det främre benet så att du kommer upp till stående igen.



### Utfallshopp

Anvisning: 20 reps. 4 set

Instruktion:

Utgå från djup utfallsposition/stegposition och utför ett hopp där du landar i djup utfallsposition med andra foten framåt. Föreställ dig att du förlänger kroppen upp mot taket genom hela rörelsen (stolt hållning). Försök att hoppa upp så högt du kan och landa mjukt.



## Spindelmannenplankan + Cykel

Anvisning: 30 sek aktivt jobb. 10 sek vila. Växla mellan övningarna. 4 set/övning

Instruktion:

**Spindelmannen:** För vänster knä mot vänster armbåge. Om du kan så nuddar du armbågen med knät annars så för du benet så långt du kan. När du nått armbågen så återgår du till utgångspositionen och upprepar rörelsen med höger ben

**Cykel:**

1. Börja med att ligga plant på golvet.
2. Böj knäna till en 90 graders vinkel och lägg händerna på sidorna av huvudet
3. Pressa sedan med benen, fram och bak, som en cykel, samtidigt som du roterara överkroppen så att armbågen pekar mot motsatta knä.



## Benlyft

Anvisning: 50 reps så fort som möjligt

Instruktion: Ligg på rygg på golvet, med armarna längs sidorna. Med raka ben, lyft benen tills de pekar rakt upp i luften. Sänk kontrollerat ned benen igen till ca 10 cm ovanför marken

## Burpees

Anvisning: 50 reps så fort som möjligt

# Bilaga 2 – Snabbhet/Uthållighet

## Aktiv uppvärmning

Jogga ca 10 min

Gör övningar från video - <https://youtu.be/f9b0tQc0hJg>

## Backträning, Pass 1 - "Snabbhet"

Kort backe, ganska flack med bra underlag så det går att springa FORT.

Spring:

10s x 6 reps x 2 set. (Vila 2' emellan varje och 4-5' i seriepaus)

Hasighet:

Submax (ca 98% av max). Man ska inte få mjölksyra men bli lite "trött i benen", du har du hittat rätt. Det ska vara en känsla av att man inte kan ge något mer.

## Backträning, Pass 2 - "Uthållighet"

Längre backe, något mer brant, underlaget spelar mindre roll.

Spring

30s upp x 10-14 med joggvila ner. (ca 1' joggvila emellan varje)

Hastighet:

Långsamt, typ något snabbare än jogg. Här blir det lite mjölksyra på slutet oavsett vilket är okej. Men det viktiga är att det inte går för fort i början.

Här vill vi åt hjärta, lungor, kondis osv

*"Det vanliga misstaget är att man kör alldeles för brant, fort och med för kort vila så det bara blir mjölksyra, spyas och så vidare vilket för en fotbollsspelare är rätt meningslöst"*

## Plan mark, Pass 1 – "Pyramid"

Principen är att du springer dina fem intervaller i de skiftande längder du ser nedanför. Men du ska naturligtvis hela tiden komma ihåg att anpassa farten så att du exempelvis springer 400 m i högre fart än 1200 m. Alla intervaller ska vara hårda så att de tränar din kondition optimalt.

Tiderna här passar om du springer 5 km på 26 minuter men du mäter själv hur lång tid det tar för varje längd.

- 1x400m 2:01 - 2 min paus
- 1x 800m 4:08 - 3 min paus
- 1 x 1200m 6:20 - 2 min paus
- 1x 800m 4:08 - 1 min paus
- 1x400m 2:01

## Plan mark, Pass 2 – ” BJÖRGENINTERVALLER”

Principen är att du i varje intervall arbetar över tröskelpuls under hela intervallen, dvs du ska ligga över 90% av maxpuls. De ska vara väldigt jobbiga och lungorna ska kämpa efter mer luft, blodet ska pulsa nära huden och sätter du en siffra enligt BORG-skalan ska du vara på 17-20!

- **4 min löpning 90% av maxpuls**
  - 3 min aktiv vila dvs lugn jogg/promenad
- **4 min löpning 90% av maxpuls**
  - 3 min aktiv vila dvs lugn jogg/promenad
- **4 min löpning 90% av maxpuls**
  - 3 min aktiv vila dvs lugn jogg/promenad
- **4 min löpning 90% av maxpuls**
- **Nedvarvning – 5-10 min**