



J20

Hisingens IK, J20 Sommarträning 2018

Varje vecka ska utöver stående pass följande övningar genomföras:

250 knäböj
250 utfall med inåt roterad fot (Utåt-roterat för målvakter)
250 sidoutfall
250 sidoplankslyft
250 benfällningar
250 rygglyft
250 situps
250 armhävningar

+

200 skott om dagen på skottrampen, Utespelare.

Stretch: framsida lår, baksida lår, rumpa, höftböjare, ljumskar
Håll 40 sek x2 på varje moment. Gärna rulla efteråt.
Stretchen ska genomföras efter varje träningspass.

DAGLIGEN!

Rehab för knäsmärtor

3x20 Bensträckningar med knävecket på rulle (varje ben)



Uppvärmning, Alla spelare

Inför varje träningspass ska ni jogga i 10 min.
Sen är det uppvärmningsrutinen som gäller.

Höfter

- 5 st hålla om tårna, sitta ner och brösta upp och sen upp med rumpan, eftersträva raka ben.
- 5 st rotera, sätt ena foten jämte en hand, släpp handen närmast foten, handen upp och sen in under armen. Följ handen med blicken.
- 5 st armbågen längs vaden ner i backen, ta i tån pressa er bakåt, känns baksida lår. 20 st gung med tårna i, 20 st insida, 20 st utsida. Byt ben, upprepa ovanstående
- 10 på varje ben, Fötterna framåt, fot korsar bakom rumpan, kicka ut, jogga ett par steg
- 10 på varje ben, Fötterna framåt, stort utfall gunga lite så det känns i höftböjaren, sitt bak dra i baksida lår.
- 10 på varje ben, Fötterna framåt, höger armbåge ner mot vänster häl, bak med rumpan ordentligt, gunga lite, jogga ett par steg.
- 10 på varje ben, enbens knäböj, spänn rumpan, brösta upp er, upp med blicken.
- 10 på varje ben, enbens knäböj med skridskoskär, Fötterna framåt, spänn rumpan, brösta upp er, upp med blicken.

Rygg

Framåt lutade med rak rygg, 5 varv

- raka armar, tummarna upp, tummarna ut, armbågar upp, vrid upp handrygg mot taket.



- Pass 1, styrketräning Utespelare, (gymmet)

6 reps på varje sida, 6 varv

- Sidoboxjump
- Toes to bar, tårna ska upp och nudda stången du håller i.
- Sidoutfall med hantel på utsidan om foten, ordentligt frånskjut.
- Chins
- knäböj med kettelbell
- kasta bollen in i väggen, stå med fötterna parallellt hela tiden. Höger och vänster sida.

Efter styrkan: Balans, knästående eller stående på balansboll 1 min x3

- Pass 1, styrketräning Utespelare, (inte tillgång till gymmet)

6 reps på varje sida, 6 varv

- Sidoutfall, tryck i frånskjutet
- Armhävning med knäuppsdragning till motsatt armbåge, snedbelastning i axlarna
- Chins, om det finns möjlighet för det.
- Agility: långa enbenshopp sen en explosiv sprint några meter
- Enbens knäböj, knät i golvet och foten upplyft
- Rygglyft med rotation



- Pass 1, styrketräning Målvakter, (gymmet)

6 reps på varje sida, 6 varv

- Enbens knäböj, knät i golvet och foten upp.
- Höftlyft
- Stå på knä, explosivt iväg med vänster, landa på höger, snabbt ner och iväg igen, Tänk på grundpositionen.
- armhävning med knäupdrag till motsatt armbåge, snedbelastning i axlarna
- sida till sida ner i butterfly på bosu boll, snabba förflyttningar, grundposition

Efter styrkan: Balans på boll knästående eller stående. Därefter el samtidigt bolla mot en vägg för att träna upp snabbheten i händerna.

- Pass 1, styrketräning Målvakter, (inte tillgång till gymmet)

6 reps på varje sida, 6 varv

- Enbens knäböj, knät i golvet, foten lyft
- Höftlyft
- Stå på knä, explosivt iväg med vänster, landa på höger, snabbt ner och iväg igen. Gärna med knäskydd på.
- Armhävning med knäupdragning till motsatt armbåge, snedbelastning i axlarna
- Rygglyft med rotation
- Stå på ett ben, rotera ut och håll hela tiden blicken på tummen.



- Pass 2, uthållighetsstyrka, Alla spelare

4 st tabata med 1 min vila mellan varje tabata. En tabata innehåller 8 st 20 sek jobb/10 sek vila

Tabata 1:
20 sek split jumps
20 sek vindrutetorken.
1 min vila

Tabata 2:
20 sek sit ups
20 sek burpees
1 min vila

Tabata 3:
20 sek skridskohopp
20 sek armhävningar
1 min vila

Tabata 4:
20 sek plankan, upp på händer ner på armbågar, varannan start på höger
20 sek upphopp

- Pass 3, Skridskopass snabbhet/styrka, Alla spelare

Enbensknäböj 2x6/ ben, kontrollera knä, upp med bröstorg och blick

Enbenshopp 2x6/ ben, kontrollera knä, markera landning

Enbenshopp + skridskohopp 2x6/ ben, kontrollera knä, säkra landningar, fötterna framåt

INTERVALL

Tryck i hoppen!! Vill ha kraft och styrka, brösta upp er, ser er omkring. Fötterna framåt

6 knäböj + 4 skridskohopp/ ben (= 8 hopp) - jogga 1 min, upprepa 10 gånger
2 min vila

Upphopp - landa - direkt skridskohopp (längs med marken) 10 på varje ben.
2 min vila

20 sek översteg - 40 sek vila 10 på varje sida, ta hjälp av förälder/kompis greppa om varandras underarmar, tryck i benen vid varje steg, håll er på sidan, fötterna framåt.



J20

MC MAGE

30 sek mountain climber (MC)

30 sek raka sit ups

30 sek MC

30 sek sit ups åt höger

30 sek MC

30 sek sit ups åt vänster

30 sek MC

30 sek musslan, armbågar möter knän, går ner emellan

30 sek MC

30 sek saxa med raka ben

30 sek MC

30 sek hålla uppe huvud, ben (1 dm ovan mark) och armar

- Pass 4, styrka, uthållighet, Alla spelare

Styrkelöpning, 100m löpning sedan övning.

1 x Burpees 20 st.

1 x Fällkniven 20 st.

1 x Upphopp 20 st.

1 x Armhävningar med handrelase 20 st.

1 x Utfallssteg 20 st.

1 x Ryggres. med rotation 20 st.

1 x Sidoplankslyft på var sida 20 st.

1 x overhead squat med klubba 20 st.

1 x Skridskohopp med kontrollhopp 20 st.

1 x Höftlyft 20 st.

Vila 2 minuter.

Upprepa en gång.

HA EN KUL SOMMAR!!!