

Håll ihop  
Håll igång



Pandemiträning



# TRÄNINGSPROGRAM

## "KONDITION"



AV TUVALIE PALM OLSSON FÖR TRÄNINGSPLATSEN

START



MÅL



Gör detta i 3 varv, vila 1 minut mellan varven



@traningsplatsen traningsplatsen.se

# TRÄNINGSPROGRAM

## "NU KÖR VI"



AV TRÄNINGSPLATSEN

START



15 st utfall



20 st Slag



15 st utfall



10 st Armhävningar

MÅL



20 st Slag



10 st Armhävningar



10 st Upphopp



20 st Slag



Gör detta i 3 varv, vila 1 minut mellan varven



@traningsplatsen traningsplatsen.se



# BRÄNN

av träningsplatsen



## START



20 ST HÖGA KNÄN



20 ST SLAG



20 ST HÖGA KNÄN



10 ST ARMHÄVNINGAR

## MÅL



20 ST UPPHOPP



20 ST HÖGA KNÄN



10 ST ARMHÄVNINGAR



20 ST SLAG



Vila 1,5 minut mellan varven

# TRÄNINGSPROGRAM

av Träningsplatsen



## "SKOJAR DU?!"

START



30 sek Höga knän



30 sek Burpees



30 sek hopp med klapp



30 sek Burpees



30 sek knä till armbåge



30 sek Höga knän



Vila 2 minuter mellan varje rond



@traningsplatsen

Ett träningsprogram av traningsplatsen.se

# Covid-19

## Ska "inte" knäcka IBK Osby



### Pandemiträning – Så håller vi igång!

Målet med detta är att spelare skall vara aktiva under pandemin och när träningarna ligger nere. Som spelare kan man kanske göra en utmaning av detta med sina familjemedlemmar.

**Alla som utför detta program får en jubileumströja av föreningen.**

3 pass per vecka och ett av dessa 3 körs "skadeförebyggande övningar"





Upplägget är tänkt att man skall köra cirka 45 minuter och försöka förbättra sig hela tiden.

Tanken är att man laddar ner en app till löpning (tex runkeeper) när man löpt 30 minuter, så tar man en screenshot på rundan där man ser hur länge man har sprungit samt hur långt. De andra övningarna skall målsman bekräfta att spelarna har utfört och skickar detta till tränare/lagledare.

**Löpning 30 minuter** (Vanlig löpning, orkar ni så försök promenera så fort ni kan.

Nedanstående program körs i 30 i sekunder. Vila i 30 sekunder. (Skadeförebyggande övningar)

Försök och räkna hur många ni hinner första träningen och kolla om ni har ökat antalet efter några pass.

<b>Grön och Blå nivå</b> 3x30 sekunder armhävningar 3x30 sekunder situps 3x30 sekunder utfallsteg 3x30 sekunder knäböj	 	<b>Röd och svart nivå</b> 6x30 sekunder armhävningar 6x30 sekunder situps 6x30 sekunder utfallsteg 6x30 sekunder knäböj 6x30 sekunder mountain climb	 
--	--	---	--

### Knäböj

**VARFÖR?** Ger bra stabilitet i knän och fotleder och det är viktigt att ha när du går ner och täcker skott.

**HUR?** Håll i klubban med utsträckta armar. Sjunk ner tills benen är i 90 grader och gå sedan långsamt upp igen.

### Utfallssteg

**VARFÖR?** Det här ger också starka ben och stabilitet. Inte dumt när du jobbar lågt på planen.

**HUR?** Håll i klubban och ta ett långt kliv framåt. Sjunk ner tills knät nästan touchar marken och ta ett nytt kliv med andra benet.

### Situps

**VARFÖR?** Effektiv övning för dina magmuskler som är en viktig del för att inte få ont i rygglutet när du skjuter mycket skott.

**HUR?** Gå upp med överdelen av ryggen cirka tio centimeter, utan att böja huvudet, och sen tillbaka.

### Mountain climbers

Lägg dig på golvet som inför en armhävning. Håll kroppen helt rak. För upp höger knä ända till bröstkor- gen – eller så långt du kan utan att foten nuddar golvet. För tillbaka höger knä och för upp vänster knä till bröstet. Fortsätt växelvis att föra knäna fram och tillbaka. Håll en så rak linje som möjligt från nacken hela vägen ned till hälen.

# Checklista

Vecka / Datum	Löpning/gång (30 minuter) eller övningar	Godkänt av målsman (signatur)

Vecka / Datum	Löpning/gång (30 minuter) eller övningar	Godkänt av målsman (signatur)

Vecka / Datum	Löpning/gång (30 minuter) eller övningar	Godkänt av målsman (signatur)

Vecka / Datum	Löpning/gång (30 minuter) eller övningar	Godkänt av målsman (signatur)

Vecka / Datum	Löpning/gång (30 minuter) eller övningar	Godkänt av målsman (signatur)