



Träningsprogram IFK F15, sommaren 2021 (vecka 27-31)

Efter en fin försäsong med många kollektiva pass har det nu blivit dags för sommarens individuella träningsupplägg. Sommarens upplägg kommer vara enkelt; vi satsar på kondition och styrka. Konditionen kommer fortsatt ha fokus på intervallöppning och styrketräningen fördelas med fokus överkropp respektive underkropp. Mittenpartiet på kroppen (core) tränas vid alla tillfällena. För er som har något utpekat problemområde (ex. knä, axlar, rygg) så uppmanar vi att ta särskilt hand om detta i sommar så att det blir både återhämtning och uppbyggnad. Till styrkepassen vill vi också att ni kompletterar med rörelseprogrammet och till konditionspassen gärna jobbar vidare med balansövningar. Rörelse- och balansträning är oerhört viktiga då de verkar skadeförebyggande och effekten av konditions- och styrketräningen blir ännu bättre.

Vi rekommenderar att du kör fyra eller tre pass av varje, du väljer; **2 kondition och 1 (+1) styrka.**

3-4 pass/ vecka

- 2 st konditionspass
- 1 (+1) st styrkepass= coreövningar+ överkropp eller underkropp (varannan vecka)

Alt 1) 4 pass/vecka

Mån: kondition + balans

Tis: styrka+ rörlighet

Ons: vila

Tors: Kondition + balans

Fre: styrka + rörlighet

Alt 2) 3 pass/vecka

Mån: kondition + balans

Tis: styrka + rörlighet

Ons: vila

Tors: vila

Fre: kondition + balans

Som alltid är det viktigt att du lyssnar på kroppen och vilar om du känner dig sliten, trött, skadad eller sjuk. Då kan det vara alldeles tillräckligt med bara en promenad för att hålla igång. Det är dessutom lika viktigt att vila så att kroppen och musklerna får möjlighet att återhämta sig.

Kör gärna träningen ihop med en kompis eller träningsvillig förälder/syskon, det ökar sannolikheten för att det blir av och det ger energi att träna tillsammans!

Vi delar in konditionspassen i olika ansträningsnivå mellan 1-10, där 10 är max-nivå där man jobbar stenhårt under kort tid. Ansträningsnivå 1 är i princip stillastående, dvs. minimal ansträngning. Tänk på att var och en har sin egen måttstock, det finns ingen fast bedömning på vad som är vilken nivå utan det avgörs helt och hållet utifrån varje enskild person. Det gäller alltså att du själv hittar din nivå 2, 5, 8 osv.

Börja med att titta igenom hela programmet och om något är oklart när det gäller övningarna så kan ni kolla med någon lagkompis eller höra av er till någon av oss tränare.



KONDITIONSPASS

Varje pass startar med ca 5 min uppvärmning och gärna rörlighetsprogrammet för knä efter uppvärmning men innan själva löpningen. Varje pass avslutas med ordentlig stretch för hela kroppen och gärna med balansövningen. **Du väljer övning, men ha med alla övningar under sommaren.**

Övning 1: Ca 5 km "pyramid-löpning" - sammanhängande löpning med stegring och nedtrappning. Första km nivå 4, andra km nivå 5, tredje km nivå 6, fjärde km nivå 5, femte km nivå 4.

Övning 2: backintervaller 10x1 min, försöka hålla sig löpande hela tiden. Ansträningsnivå beroende på backens lutning, men minst nivå 6.

Övning 3: Jogga lugnt i 10 minuter. Därefter springer du 100 steg supersnabba fötter – 100 steg lugn jogg om och om igen i 5 minuter. Avsluta med 10 min lugn jogg. Ansträngningsnivån varierar här mellan ca 4 (lugn jogg) till ca 8 (supersnabba fötter).

Övning 4: intervaller 12x1 min fördelat på två omgångar aktiv (gående) vila däremellan. Du springer 1 min, går 1 min osv. sex gånger, därefter vatten och 5 min vila. Och sen likadant en omgång till. Ansträngningsnivån varierar här mellan ca 2 (gående) till ca 8 (supersnabba fötter).

STYRKEPASS

Varje pass startar med ca 5 min uppvärmning, styrkepass och därefter rörlighetsprogrammet nedan. Avsluta gärna något av passen med balansträningsprogrammet.

Utan redskap

Alla övningar körs i 3x10 (3 repetitioner, 10 omgångar) Tänk på att vänster och höger (sida, arm, ben osv.) körs var för sig. För varje pass väljer du övningar för över- eller underkropp + core.

Ett helt pass består av 4-6 övningar, dvs. 2-3 av vardera (alltid core + antingen under- eller överkropp). Exempel 1 st Styrkepass= underkropp 2-3 övningar+ core 2-3 övningar

- Vill du utmana dig själv- lägg till en övning på vardera 1 st över/underkropp+1 st core

Underkropp (ben, rumpa, knän)

Övning 1: utfall (variera framåt, bakåt el sidled) gärna med lätta vikter i varje hand. Kör ett ben i taget och växla sen.

Övning 2: bulgarian split squat – bakre foten på en låg bänk/stol el liknande (inte för högt!), gå ner så att främre benet stannar vid ca 90 grader. Kör ett ben i taget och växla sen.

Övning 3: Varianter på squats, gå ner så djupt du kan (det kan ta emot men ska inte göra ont!)

Raka squats - fötterna i samma bredd som axlarna, gå rakt ned (samma rörelse som att sätta sig ner) i knäböj



Sumosquats – fötterna i samma bredd som axlarna och ta sen ett stort steg i sidled så du går ner i ett brett läge

Övning 4: tåhävningar, växla mellan båda fötterna och en fot i taget. Stå på en bänk, trappsteg, pall eller liknande och gå ner med hälarna så det sträcker i vaden, därefter upp på tå så högt du kan. Stanna till någon sekund och sen sakta ner igen (håll emot) och börja om.

Övning 5: gummibandsträning för knä, knyt era långa träningsgummiband runt något stabilt och sätt i foten. Dra den sen i alla riktningar (fram, insida, bak, utsida), byt ben. Det är benet som står stilla som jobbar.

Övning 6: burpees

Överkropp (armar, axlar, bröst)

Övning 1: armhävningar med olika handisättning (vanliga, breda, smala, sneda=händerna i olika läge ex. fram/bak)

Övning 2: planka med armcirkel (framåt och bakåt) – stå i plankan och låt en arm i taget gå runt ett helt varv (tänk crawl-teknik). Kör varannan sida och växla mellan framåt och bakåt.

Övning 3: triceps – sätt händerna på en bänk (fingrarna ska peka framåt) med ryggen mot bänken och lyft och sänk kroppen med rumpan så nära bänken som möjligt hela tiden. Benen kan vara böjda (mindre jobbigt) eller raka (mer jobbigt).

Övning 4: triceps – håll en tyngd/viktplatta med båda händerna bakom huvudet, lyft den rakt upp på sträckta armar och se till att hålla in armbågarna mot huvudet.

Övning 5: bicepscurls – stå med en (valfri) tyngd i varje hand. Låt armarna hänga rakt ner och stanna precis framför låren (inte röra dem). Från det läget drar du upp vikten mot din axel men stannar precis innan så att muskeln (biceps) hela tiden är spänd. Håll handleden rak genom hela övningen.

Övning 6: burpees

Core (bål, mage, rygg)

Övning 1: rygglyft – liggande på mage, fötterna i marken, blicken snett framåt/nedåt, lyft överkroppen och armarna. Utvecklas gärna till att komplettera med rygglyft sida, dvs. vända upp överkroppen åt växelvis höger resp. vänster sida och tillbaka till mitten och sen ner.

Övning 2: höftlyft - liggande på rygg med ena foten på en bänk el liknande (ej för högt) och lyft sen både rumpan/höften och sträck upp motsatt fot. Kör ett ben i taget och växla sen.

Övning 3: olika varianter av plankan (statiskt, lyft en fot, lyft en fot + motsatt hand, trampa med fötterna på stället, lyft en hand)



Övning 4: sidoplanka med armrotation - stå i en sidoplanka och låt armen/handen gå under kroppen och sen upp mot taket så att bröstet öppnas upp helt. Stanna med armen i helt rakt läge. Kör en sida i taget (alla omgångar 1-10) och växla sen.

Övning 5: fällkniven med vikt i handen– ligg på rygg och lyft händer och fötter samtidigt över magen. Börja med en hand och motsatt fot och ju starkare du blir kan du sen ta båda fötterna och händerna samtidigt.

Övning 6: sit-ups – ligg på rygg med knäna i marken, sätt fingertopparna mot tinningen (släpp ej!) och dra dig upp så att armbågen möter motsatt knä. Håll emot på vägen ner och dra dig upp mot andra sidan.

Övning 7: mountain climbers – stå i plankanposition och dra in knät mot armbågen, variera mellan att köra samma sida eller motsatt sida.

Övning 8: burpees

RÖRLIGHET och BALANS

Gör gärna dessa övningar barfota så du känner att du jobbar även med de små musklerna i fötterna och tårna.

Rörlighetsprogram

Jobba i ca 20-30 sek, tänk på att växla mellan höger och vänster sida om de är uppdelade. Även dessa görs helst barfota.

Övning 1: utgå från stående position och gå sen ner till huksittande och därefter till stående igen med pinne (kvastskäft/klubba) på sträckta armar över huvudet.

Övning 2: Stå med en benet fram och det andra med knät i marken, lägg tyngden framåt så att det sträcker i höftböjaren, håll några sekunder och släpp sen till mer upprätt läge. Sen framåt igen och upprepa ca tre gånger innan du byter ben.

Övning 3: Stå kvar i samma position, med ena benet fram och andra knät i marken och lyft armen (samma sida som det knät som står i marken). Med armen lyft böjer du nu över till motsatt sida.

Övning 4: I huksittande med hela foten i marken och armbågarna innanför knäna. Om du behöver stöd så sätt dig och håll händerna runt en pinne/träd el liknande så att verkligen kommer ner med hela hälen i marken.

Övning 5: Fortsätt i huksittande och luta över med tyngden växelvis på höger och vänster sida. Hjälptill till att trycka lite med handen på det knät du lutar över tyngden på.

Övning 6: Fortsätt i huksittande, växla mellan att böja ner ömsom höger ömsom vänster knä inåt mot motsatt fot.

Övning 7: Från huksittande, sätt fingertopparna under tårna och pressa upp brösttryggen (blicken framåt) och räta på benen. Gå ner igen och upprepa hela rörelsen några gånger.



Övning 8: Sätt dig med knäna och höfterna isär och fötterna lutade utåt med sidan neråt mot underlaget. Magen ska vara neråt och armarna/händerna i marken. Från den här positionen så lägger du trycket bakåt (mot höfterna) och håller några sekunder innan du släpper och lutar mer tyngd över armarna. Upprepa några gånger.

Rörlighetsprogram för knä

Övning 1: Knärullningar, smala och breda

Övning 2: Varianter på squats (knäböj) med mer fokus på rörlighet än styrka. Gå ner så djupt du kan (det kan ta emot men ska inte göra ont!)

Inside squats – fötterna i samma bredd som axlarna, gå ner i knäböj och låt knäna gå ihop och möta varandra.

Outside squats – fötterna tätt ihop, gå ner i knäböj och låt knäna gå isär.

Cross legged squats – benen i kors och fötterna isär, gå ner i knäböj (samma rörelse som sittande skräddarställning)

Rombergs balanstest

(görs en gång/vecka, helt okej att göra oftare)

Utgångsposition: stå med båda fötterna tätt ihop, hela foten stadigt i marken, armarna sträckta rakt framåt, handflatorna neråt och spretande fingrar, huvudet och blicken rakt framåt, blunda. Stå i denna position 60 sek. För varje nivå tar du sen tid hur länge du klarar.

Nivå 1: utgångsposition men fäll huvudet bakåt så långt du kan

Nivå 2: utgångsposition men stå på tå

Nivå 3: utgångsposition men sätt fötterna framför varandra på en linje (som att du står på lina)

Nivå 4: utgångsposition men sätt fötterna framför varandra på en linje och stå på tå

Nivå 5: utgångsposition men sätt ena fotens häl på motsatt knäskål, växla fot (ta tid på varje sida separat)