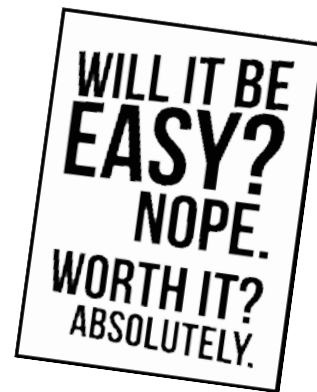


Egenträning juluppehåll

Träningsprogrammet ska genomföras minst 2ggr/vecka, förslagsvis tisdag och söndag, gärna fler om man vill.

- Träningspassen består av en konditionsdel och en styrkedel.
- Vila 20 sek mellan repetition inom varje styrkeövning och 30-40 sek mellan övningar. I de övningar du gör ett ben i taget så skall repetitionen göras på båda benen. Har du ont i t.ex knä, försök hitta ett sätt som fungerar för dig.
- Gör gärna övningarna med t.ex kompis eller förälder, pusha varandra!



Det finns inga genvägar! Det är jobbigt, men kämpa på både för dig själv och för LAGET !

Träningspass 1

Uppvärmning ca 10-15 min, jogga och använd de rörelser vi använder vid matchuppvärmning.

Intervaller ca 10-15 min

Intensiv löpning under korta stunder växlande med joggning, spring förslagsvis mellan lyktstolpar.

Joggning mellan lyktstolpe 1 & 2. Max tempo mellan stolpe 2 & 3. Joggning mellan 3 & 4 osv.... (kör man på t.ex en fotbollsplan kan man köra maxtempo på varje kortsida och jogga på långsidorna)

Jogga ner långsamt ca 2-3 min och skaka loss

Styrkepass enligt schema

Lätt stretch

Träningspass 2

Uppvärmning ca 10-15 min, jogga och använd de rörelser vi använder vid matchuppvärmning.

Intervaller – backe

Hitta en lagom brant backe. Spring uppför under ca 15 sekunder eller vad backens längd tillåter. Gå eller småjogga tillbaka till utgångsläget (total vila mellan intervallerna ca 50 sek).

Repetera 6-8 gånger

Jogga ner långsamt ca 2-3 min och skaka loss

Styrkepass enligt schema

Lätt stretch

Träningspass 3

Uppvärmning ca 10-15 min, jogga och använd de rörelser vi använder vid matchuppvärmning.

Löpning+intervaller

10 min löpning i bra tempo följt av...

...10 stycken intervaller. Löpning 15 sekunder därefter aktiv vila i 15 sekunder.

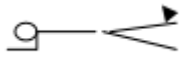

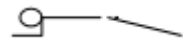
Jogga ner långsamt några minuter och skaka loss

Styrkepass enligt schema.

Lätt stretch

Styrkepass

V1 = Vecka 51

Benböj/Squats	V1 2*15 repetitioner V2 2*15 V3 2*20 V4 2*20	Fötter i höftbredd, tårna pekar rakt fram eller lätt utåt. Gå ner genom att böja i knäna och höften så långt att låren är i höjd med knäna. Tänk på hållningen i ryggen
Utfall	V1 2*8 med vardera ben V2 2*10 V3 2*12 V4 2*15	Tag ett stort kliv, håll främre benet stabilt, sjunk ned med rak rygg och framskjuten höft. Håll gärna en tyngd i händerna alt händerna ovanför huvudet.
Benböj med hopp – övning för explosivitet Kan även bytas ut mot Burpees.	V1 2*5 repetitioner V2 2*7 V3 2*9 V4 2*10	Stå lätt bredbent, böj på knäna och pressa explosivt upp och klappa med händerna. Håll balans och stabilitet vid landning.
Plankan med långsamma benlyft 	V1 2*8 med vardera ben V2 2*10 V3 2*12 V4 2*15	luta mot underarmar och tår. Var rak i kroppen, svanka INTE. Lyft sakta upp ena hälen mot taket och sänk sakta ner igen.
Höftlyft 	V1 2*8 med vardera ben V2 2*10 V3 2*12 V4 2*15	Ligg på rygg, ena benet böjt, det andra rakare, tryck upp höften upp i luften med det böjda benet
Plankan 	V1 40 S V2 45 S V3 50 S V4 55 S	45 sek gör vi på träningarna, så detta klarar ni. Öka efter schemat, eller känn efter själva vad som är lagom ökning. Svanka INTE i ländryggen.
Tåhävningar	V1 2*15 V2 2*15 V3 2*20 V4 2*20	Stå på ett trappsteg, en tröskel, bok eller liknande, snabbt upp explosivt och långsamt ned, hälen ska hela tiden vara i luften

Varför då då?

Då vi under hösten jobbat mycket med styrka, kondition och uthållighet så vill vi att detta program följs för att bibehålla (eller t.o.m. förbättra) kondition och styrka samt förebygga skador. Det är naturligtvis fritt fram att lägga till övningar som armhävningar, situps och liknande.

Kombinera ett av konditionspassen med styrkeövningarna och variera konditionspassen så att du inte väljer samma varje gång. Håll ut intervallerna **hela** sträckan/tiden.

Varför ?

Under längre (+3 veckor långa) träningsuppehåll påverkas primärt **fyra** olika fysiska områden i kroppen. Konditionen, muskelstyrkan, uthålligheten och vår smidighet. Som tur är kan man begränsa de negativa följderna betydligt om man utnyttjar träningsuppehållet på rätt sätt och fortsätter att träna – om än i mindre skala.

Konditionen störtdyker

Konditionen påverkas både mycket och snabbt. Studier visar att endast några få veckor räcker för att sänka kroppens konditionsvärde med upp till 15 %. En siffra som må låta ofarlig, men garanterat lämnar tydliga spår.

Muskulär uthållighet

Ännu värre är det faktum att uthålligheten också försämras relativt snabbt. Resultatet blir att musklerna tröttnas ut snabbare och inte tål mjölksyra lika bra, vilket i sin tur gör att man inte orkar arbeta lika effektivt

Smidighet

Allra värst blir det dock med smidigheten. Flera studier visar en dramatisk försämring som i stort sett inleds direkt då musklerna och bindväven inte längre utsätts för långa rörelsebanor eller andra effektiva stretchmoment.

Därefter försämras smidigheten mycket snabbt.

Muskelstyrka

Muskelstyrkan är däremot det område som bäst står emot ett träningsuppehåll och även om den faktiska muskelmassan förminskas krävs mindre aktivitet än många tror för att lyckas bevara merparten av musklernas dyrbara styrkekapacitet. Aktiverar man bara musklerna under träningsuppehållet kan man begränsa muskelförlusten ganska mycket.

Källor:

<https://aktivtraning.se/traning/sa-kommer-du-igang-efter-ett-uppehall>

<https://bloggar.aftonbladet.se/ptthomas/2017/11/sa-drabbas-kroppen-av-dina-traningsmassiga-uppehall/>

Kör hårt!