



P06/07 jul- och nyårsträningsprogram

Hösten; övergång och återhämtning

- Hösten har innehållit gemensamma träningar med bollspel.
- Inomhusträningarna har använts till Futsalträning.
- Spelarna har fått ta ansvar för ett eget löppass i veckan som egenrapporterats.
- Flera spelare tränar annan idrott och tränar i gym.
- Coopers test har genomförts med majoriteten av spelarna.

Inriktningen har varit att föra samman trupperna och samtidigt återhämta efter en intensiv höst.

Grundträningssäsongen; styrka, snabbhet, uthållighet och rörlighet

- Grundträningssäsongen startar 230105 och löper över månaderna januari, februari och mars.
- Huvudsakliga fyspass efter jullovet: onsdagar klockan 19.00 i Stadsskogen, söndagar kl. 11.30 –13.00 (första halvtimmen utomhus) samt ett egetrapporterat löppass.

Inriktning styrka, snabbhet, uthållighet och rörlighet.

Jul- och nyårsprogram

- Syftet är att bibehålla höstens fysiska nivå samt att fortsatt träna på att genomföra egen träning.
- Programmet innehåller 7 pass, sträva efter att genomföra minst ett av varje, om ni inte har tillgång till gym, ersätt pass 6 och 7 med något av de andra.
- 230104 genomförs Julcupen i futsal.

Teckenförklaringar

' = minuter

" = sekunder

() = aktiv vila, jogg

% = intensitet

reps = gånger, repetitioner, lyft

set = serier, genomföranden

Exempel 1: **Intervallträning 4'(2') x 4, 85–95 % (30 %)** betyder att ni ska löpa fyra stycken fyraminutersintervaller med två minuters vila mellan varje. Under intervallen ska ni löpa på 85–95 % intensitet, ungefär som vid ett Coopers test och vilan mellan varje intervall består av att jogga/gå 30 % intensitet i två minuter.

Exempel 2: **Löpning 45' 50 %** betyder att ni löper i taltempo i 45 minuter, dvs. era egenrapporterade pass.

Exempel 3: **Kortintervall 45"(15") x 6 reps x 3 set (3'), 95 % (30 %)** betyder fyrtiofem sekunders snabb löpning följt av femton sekunders vila som löps sex gånger i en serie, ni genomför tre serier med 3 minuters vila mellan varje.

Exempel 4: **Armhävningar 25 reps x 3 set (1')** betyder att ni gör tjugofem armhävningar, tre gånger med en minuts vila mellan varje serie.

Pass 1: Rörlighet och dynamisk styrka

1. Värm upp genom att hoppa på stället, variera olika hopp, snabba fötter mm. 10'
2. Rörlighet
<https://www.instagram.com/reel/CmZtSsmLqCs/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D> x 3 set
3. Rörlighet och höftstyrka Myrtles rutin
<https://www.youtube.com/watch?v=Mj8uZ1Qtx3M> x 1
4. Stretcha och slappa 15'

Passet kan genomföras vid flera tillfällen under jullovet

Pass 2: Styrka, höftböjarna och core

- Krävs ett kort gummiband med lämplig belastning, pröva er fram.
- 1. Värm upp genom att hoppa på stället, variera olika hopp, snabba fötter mm. 10'
- 2. För höftböjarövningar titta på:
<https://www.instagram.com/reel/CiXiisZoWxN/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D> genomför 15–20 reps per ben x 3 set
- 3. Core: 1) plankan 60" x 3 set, sidplankan med spring
<https://lopskolan.se/sidplankan-med-spring/> 60" x 3 set per sida
- 4. Stretcha och slappa i 20'

Pass 4: Uthållighet

1. 45–60' löpning 50 %
2. 15' stretch och slapp



Pass 5: Uthållighet

1. 10' löpning 50–60 %, med inslag av uppvärmningsövningar
2. Intervallträning 4'(2') x 4, 85–95 % (30 %)
3. 10' nedlöpning 40–50 %
4. Stretch och slapp 15'

Pass 6: Styrka gym

1. 20' uppvärmning cykel, löpband, roddmaskin
2. 10' dynamisk rörlighet, framåt, mellan, bakåt, hula-hula, simtag, mm. gå igenom hela kroppen.
3. Knäböj med 5 kg vikt i händerna, ger korrekt hållning!
4. Knäböj 15 reps x 3 set
5. Kompletteringsövningar:
<https://www.instagram.com/reel/ClJbnbyljew/?igshid=YmMyMTA2M2Y%3D>
6. Ryggövning
7. Magövning
8. Stretcha och chilla 15'



KNÄBÖJ

ANDNING
Ta ett djupt andetag och skapa ett lätt tryck i bålen innan du påbörjar lyftet. Andas ut på vägen upp eller byt andetag i toppläget.

STÄNGPOSITION
Högt upp på axlarna eller långt ned på skulderbladen. Det finns inget rätt eller fel, testa vad som funkar bäst för dig.

GREPP
Greppa stängeln nära axlarna för stabilitet. Bredda greppet om du känner obehag i axlar eller armbågar.

DJUP
Knäböj så djupt du kan utan att krumma ryggen.

SAKNAS RÖRLIGHET?
Prova annan fot- eller stängplacering, vinkla benet mer fram eller åt sidorna, eller prova skor med höjd häl. Viktigast är dock: Öva mer knäböj!

FÖTTERNA
Låt tårna peka i samma riktning som knäna löper. Utgå från höftbred stans, men testa även bredare.

styrkelabbet.se/knaboj

Pass 7: Styrka gym, komplexfemman

1. 20' uppvärmning cykel, löpband, roddmaskin
2. 10' dynamisk rörlighet, framåt, mellan, bakåt, hula-hula, simtag, mm. gå igenom hela kroppen.
3. Komplex styrka 25 reps uppdelat på följande lyft i en serie (börja med lätt vikt) x 4 set
 1. Lyft stången och gör 5 reps stående *skivstångsrodd*.
 2. Sänk stången till under knäna och gör 5 reps *styrkevändningar*.
 3. Efter sista styrkevändningen sänk ned stången bakom huvudet och gör 5 reps *knäböj med press över huvudet*.
 4. Gör sedan 5 reps *good mornings*.
 5. Avsluta med 5 *rodddrag*

Här ser ni serien, lägg märke att till att han gör 2 reps på varje
<https://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/722>

4. Stretch och chill 15'

- Lycka till och om ni har några frågor ring eller messa Kalle på 070-298 17 95

God Jul och Gott Nytt År!