

## Träningsprogram Bele Barkarby IF Innebandy Damjunior 2017-2018

För att kunna bli starkare och snabbare måste man först träna basövningar för att öka rörligheten och grundstyrkan. Kör därför BASPROGRAMMET under hela sommaren. Gärna som uppvärmning till STYRKEPROGRAMMET eller intervall löpningar.

Flera av övningarna är med vikter. Har man inte det hemma eller inte har tillgång till gym så kan ni göra era egna vikter. En fylld vattenflaska (1-2 liters beroende på övning) i en eller båda händerna vid utfallssteg och knäböj. Vill ni ha lite tyngre vikter hittar ni en sten i lämplig vikt, ca 5-10kg.

Ni behöver även hålla igång konditionen med löpning. Långsam löpning under längre tid ger inte så mycket för er som redan är vältränade. Vill ni jogga i skogen så är det förstås ok men lägg då in korta 15 sekunders maxlöpningar. Det är naturligt att göra det i varje backe eller med jämna mellanrum om det är mer platt i spåret.

Allra bäst är att fortsätta med det som ni redan kan, nämligen 2\*20 meters löpningarna. Det är ett effektivt sätt att behålla snabbhet, explosivitet och även bygga kondition och uthållighet.

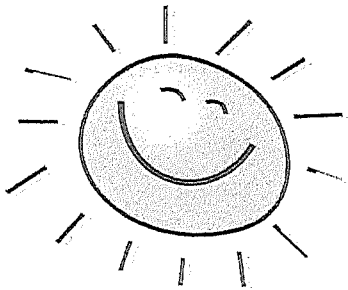
Snabbhet är en nyckel till att vara först till bollen inne på planen så det är här vi skall lägga vårt fokus. Styrketräningen för ben och intervallträningen är bra för detta men jag rekommenderar även att ni kör snabba fötter över en linje samt att ni kör repstegskombinationer. De flesta har ingen repstege men på en grusplan kan man lätt dra upp linjer eller faktiskt bara låtsas att ni har en repstege och köra stegkombinationerna ändå. Hittar ni en trappa att springa i är det ett mycket bra alternativ (också en av övningarna i styrkeprogrammet) och backträning är mycket effektiv intervallträning och alternativ till 2\*20m.

Till sist ber jag er köpa ett hopprep som ni använder som uppvärmning till alla pass ni tänker köra. Allteftersom ni blir bättre kan ni köra olika snabbt, från jämfota till en fot, etc. Om ni kör max under 45 sekunder är det också mycket effektiv intervall träning.

Avsluta varje pass med att köra knäkontrollen!

Stort lycka till med träningen och trevlig sommar önskar Jeppe, Tompa, Krister, Janne, Anders och Thomas.

Undrar ni över något är det bara att höra av er till Thomas på 070 6984794 eller i gruppchatten på KIK!



## Träningsprogram

### Basprogram

#### Uppvärmning

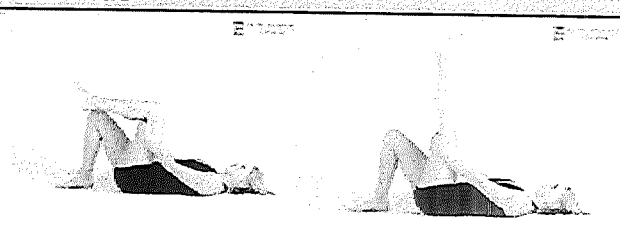
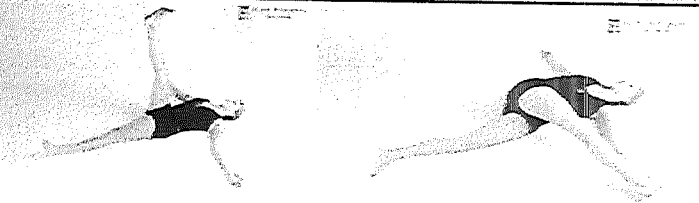
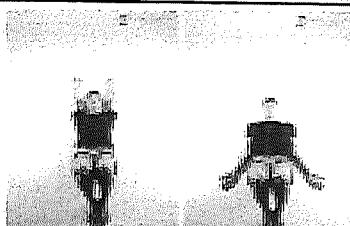
Ingen uppvärmning krävs  
(kan göras som uppvärmning  
innan gympass)


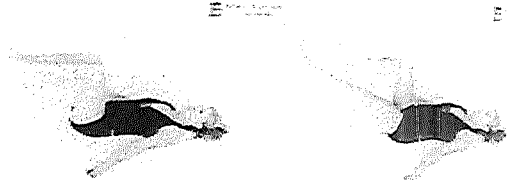

#### Programupplägg

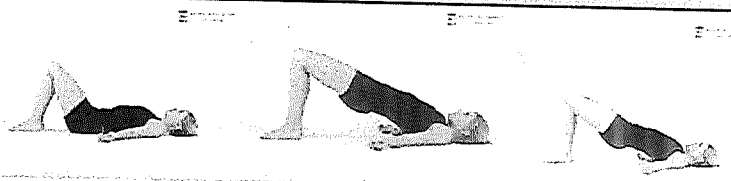
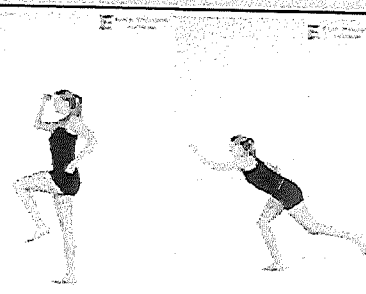

Detta program är till för att balansera upp din kropp.  
Rörlighets- och stabilitetsövningar som är viktiga för dig.  
Programmet kan göras utan utrustning.

Antal ggr/vecka: 3

Antal veckor: 9

Rörlighet vader/baksida	Reps	Utförande
Dynamisk baksidalår stretch	12st per ben	 Ligg på rygg med fötterna i golvet. Ta tag bakom ett knä och dra knät mot dig. Härifrån ska du vinkla bak foten mot dig och sträcka försiktigt på knät tills du känner lätt stretch i baksidan av benet och i vaden.
	Set 1	
	Vila nej	
Rörlighet säte/rygg	Reps	Utförande
Korset på rygg  <i>OBS! om du känner dig stelare åt något specifikt håll, gör några extra repetitioner åt den sidan.</i>	8st per sida	 Ligg på rygg med raka ben och armarna utsträckta åt sidan. Lyft upp ett rakt ben så högt upp du kan. Sedan ska du föra benet åt sidan och försöka nudda golvet med foten, andas ut samtidigt som du sänker ner benet. Varannan sida.
	Set 1	
	Vila nej	
Rörlighet axlar/bröst	Reps	Utförande
Snöängel mot vägg	15st	 Tryck in ländryggen och glid med raka armar upp och ned. Försök även trycka in nacken mot väggen genom att göra dubbelhaka.
	Set 1	
	Vila nej	

Rörlighet axlar/bröst	Reps	Utförande
Knäböj mot vägg	15st	 <p>RAKA ARMAR!</p>
	Set	
	1	
	Vila nej	
Stabilitet bål	Reps	Utförande
Båltryck med bensträck	18st	 <p>Ligg på rygg med knäna upp i luften. Pressa ner svanken i golvet. Härifrån ska du sakta sträcka på ett ben i taget. Gå ut så långt du kan med benet utan att tappa press ner i golvet med ländryggen. Gör varannan sida.</p>
	Set	
	1	
	Vila nej	
Stabilitet bål	Reps	Utförande
Superman med fokus på djup bålaktivering	8st per sida	 <p>Från denna startposition ska du börja med att hitta neutral rygg och spänna bålen. Behåll ryggen rak och sträck på ett ben och motsatt sidas arm. Gör övningen långsamt och fokusera på att hålla ryggen/bålen stabil. Tillbaka till startpositionen och byt sedan sida.</p>
	Set	
	1	
	Vila nej	

<b>Stabilitet säte/höft</b>	<b>Reps</b>	<b>Utförande</b>
Höftlyft med bensträck	8st per ben	 <p>Ligg på rygg med fötterna på golvet. Börja med att aktivera djupa magmuskler som du nu har tränat på. Minska sedan svanken och spänn rumpan. Tryck sedan upp höften och behåll spänning i rumpan. Sträck ut ett ben och håll i 3sek. Sedan sträcker du på andra benet. Rulla sakta ner ryggen.</p>
(tänk på att rulla ryggen sakta koda för koda på nervägen, rumpan ska gå i marken sist).	<b>Set</b>	
	1	
	<b>Vila</b>	
	nej	
<b>Stabilitet fot/säte/höft</b>	<b>Reps</b>	<b>Utförande</b>
Löparen	8st per ben	 <p>Stå på ett ben med andra knät i höfthöjd. Härifrån ska du ha kvar knät lätt böjt och böja dig framåt med rak rygg. Sträck fram motsatt sidas arm och benet bakåt och håll den positionen i 3sek.</p>
(tänk på att hålla höften rak, dvs. att naveln pekar ner mot golvet och inte åt sidan)	<b>Set</b>	
	1	
	<b>Vila</b>	
	nej	
<b>Aktivering nedre skuldror</b>	<b>Reps</b>	<b>Utförande</b>
Rygglyft med skulderknip "V-W"	18st	 <p>Ligg på mage med armarna utsträckta framför dig, tummar upp. Börja med att lyfta upp bröstkorgen och armarna från golvet. Dra sedan ner skuldrorna och bak med armbågarna. Knip ihop skulderbladen och gå sakta tillbaka igen.</p>
	<b>Set</b>	
	1	
	<b>Vila</b>	

# Träningsdagbok

Datum

Kommentarer:

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

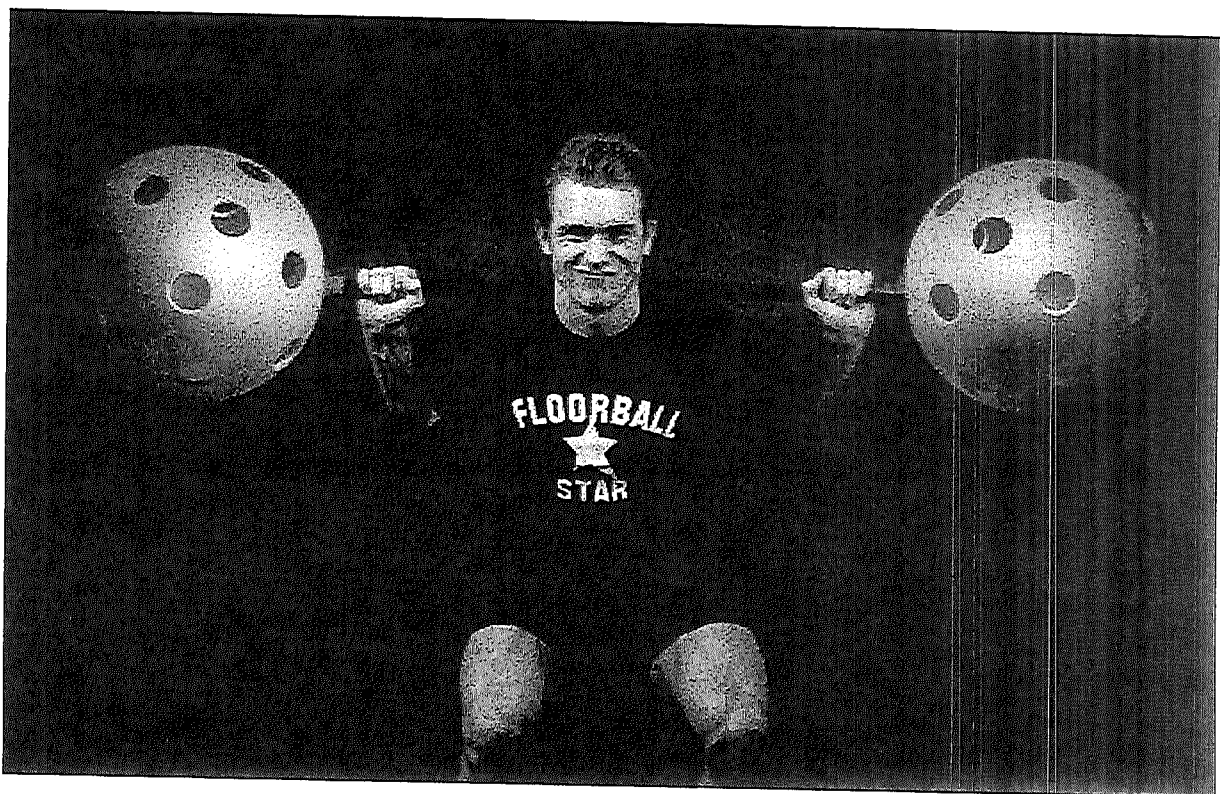
18

19

20

# Experten: Så ska du lägga upp styrketräningen

Starka ben och stadig bål är det viktigaste för att du ska bli en snabbare spelare och undvika skador till nästa säsong. Joachim Thomson, erfaren personlig tränare, har satt ihop de ultimata programmen för dig som du enkelt kan göra hemma.



## INNAN DU BÖRJAR

Värm upp!

Kroppen och musklerna behöver bli varma innan du sätter igång med övningarna. Jogga i 15 minuter så minskar du risken att åka på en onödig skada.

Kör korta pass

Utför träningen i ganska högt tempo så du får upp pulsen ordentligt och inte tappar koncentrationen. Högre puls ger dessutom bättre kondition.

Aktiv vila

Dribbla runt med klubba och boll och kör teknikträning. Eller så gör du lite step-up eller tar en kort joggingrunda. Testa jonglering!

## BENTRÄNINGEN BÖRJAR HÄR

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. Byt klubba mot vikter när du känner dig redo.

Trapplöpning

VARFÖR? En rolig övning som ger dig snabba fötter. Och i innebandy är ju snabbheten nästan allt!

HUR? Spring uppför en trappa och försök använda varje trappsteg, börja lugnt och öka när du fått in tekniken. Kör tre till fyra gånger varje set.

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. Sex långa kliv med varje ben.

En-bens-böj

VARFÖR? Mjölksyreträning som ger explosivitet, ungefär som ett byte i innebandy.

HUR? Nästan som Knäböj men ha ena foten på en bänk. Gör samma rörelse och sjunk ner men lägg tyngden på det ben som du har kvar på marken.

Knäböj på balansbräda (SUPER)

VARFÖR? En svårare övning men som förutom stabilitet även ger dig bättre balans så du klarar av alla närkamper bättre.

HUR? Samma som i Knäböj men gör det på en balansbräda. Ta det lugnt med vikterna!

## BÅLTRÄNINGEN BÖRJAR HÄR

### Crunches

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

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

### Situps

VARFÖR? Samma fördelar som med crunches, när du kör båda övningarna får alla magmuskler jobba.

HUR? Gå upp till cirka 45 graders vinkel och vrid överkroppen från sida till sida, sex gånger åt varje håll. Är det för lätt? Håll i vikter.

### Benresning

VARFÖR? Och här får även benen lite träning. Nu tål du snart alla smällar på planen!

HUR? Ligg på rygg med benen rakt upp. För sakta benen neråt tills de nästan nuddar marken och dra upp dem till utgångsläget igen.

### Gående hunden

VARFÖR? Vi vet, du ser inte klok ut men det här är en grym övning som tränar både koordination och hela bålen. Ger dig bättre balans och kontroll i trängda situationer.

HUR? Rör dig framåt så fort du kan i 20 meter, res dig upp och vila kort.

### Sidoplanka

VARFÖR? Variant på plankan. Bålens sidomuskler får träning, viktiga vid snabba ryck i sidled.

HUR? Lagg dig på sidan så du har en fotsida och en arm i marken. Res dig till rak position och försök hålla dig där i 30 sekunder. Vila och byt sida.

### Plankan

VARFÖR? Spänner många muskler i kroppen samtidigt, ger stabilitet i kroppsförflyttningarna på planen.

HUR? Stå så du har armbågar och tår i marken. Håll kroppen spänd och rak i 30 sekunder eller så länge du orkar. Vila och kör igen.

### Situps med kast (SUPER)

VARFÖR? Ger extra träning för höftböjar-muskeln som är viktig för att du ska få bättre explosivitet och kan rycka ifrån din motståndare.



HUR? Gör situps och kasta en boll mot en vägg. Tajma in rörelserna så du fångar bollen på nervägen.

#### TRÄNINGSPROGRAM BEN OCH BÅL

Grund: 12 repetitioner i 3 set, med 1 till 2 minuters vila mellan varje set

Pro: Samma som i Grund men öka vikterna efter egen förmåga + aktiv vila

Super: Samma som i Pro men öka vikterna efter förmåga och gör de alternativa övningarna märkta med "Super" + aktiv vila