

## 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, MAQ programmet eller intervall löpningar.

Parallellt med BASPROGRAMMET kan ni köra STYRKEPROGRAMMET. Många 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, draken, hantelpress, hantelrodd och hantellyft fungerar alldeles utmärkt.

Som alternativ till BAS- och STYRKEPROGRAMMET kan ni med fördel varva med MAQ träningsprogram där ni också behöver vikt till utfallssteg, draken och diagonal med vikt. Här föreslår jag att ni hittar en sten som väger ca 4-5kg.

Ni kan med fördel använda er innebandyklubba istället för en pinne som visas i många övningar.

Ni behöver även hålla igång benen och 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. 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.

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.

Här hittar ni ett YouTube klipp som visar flera av de övningar ni kommer köra:

<https://youtu.be/5DqTLgvYkUI>

Som alternativ och komplement till uppvärmning och stretch finner ni även övningar från Ultimate performance. Jag skickar även med vårt nuvarande knäkontroll och mage/stretch program som vi kör efter varje träning. Åtminstone knäkontrollen är också bra att köra efter varje pass ni kört.

Nedan följer ytterligare övningar som är bra varav flera är desamma som ni hittar i MAQ eller de andra programmen:

# MAQ: Muscle action quality

Köp boken och få hela övningsbeskrivningarna på [www.miroforlag.se](http://www.miroforlag.se)



MIRO

## Träningsprogram A

Uppvärmning

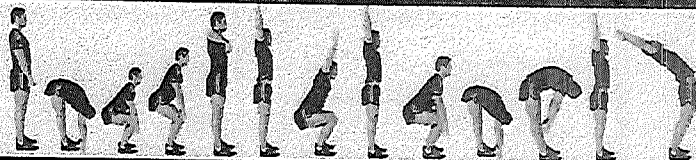
Hopprep cirka 5 minuter



Aktiv rörlighet

Gör var och en av de tre rörlighetsövningarna två gånger.

Komplex rörlighet  
10 repetitioner



Utfallssteg med käpp  
10 repetitioner per ben



Aktiv bensträckning i rygliggande med käpp  
10 repetitioner per ben



### Övningar

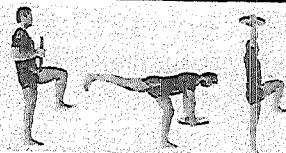
Komplexstyrkeövning  
med skivstång  
3x30



Utfallsgång  
med viktskiva  
3x16 (8 per ben)



Draken  
3x16  
(8 per ben)



Liggande rotationer med viktskiva  
3x20 (10 åt varje håll)



Sit-up med käpp  
3x15



Push-up på plintar  
3x10



Statiska stabiliseringsövningar  
1x30 sek arb/30 sek vila



# MAQ: Muscle action quality

Köp boken och få hela övningsbeskrivningarna på [www.miroforlag.se](http://www.miroforlag.se)



MIRO

## Träningsprogram B

Uppvärmning

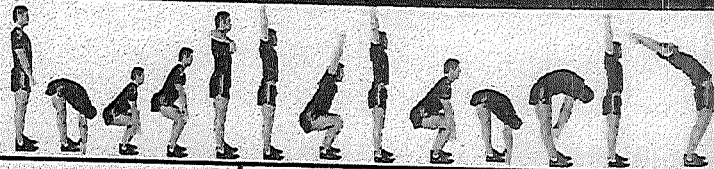
Hopprep cirka 5 minuter



Aktiv rörlighet

Gör var och en av de tre rörlighetsövningarna två gånger.

Komplex rörlighet  
10 repetitioner



Aktiv sidböjning med käpp  
10 repetitioner åt varje sida

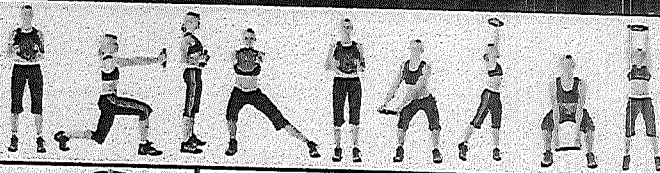


Stående rotationer med käpp  
10 repetitioner åt varje sida



### Övningar

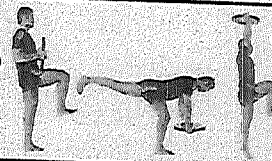
Komplexstyrkeövning med viktskiva  
1x3+3, 3+3, 3+3, 6



Step up-utfallssteg på plint  
3x10 (5 per ben)



Draken  
3x16 (8 per ben)



Bålrullningar  
3x10 (5 åt varje håll)



Chins  
3x10



Växlande push-up på plint  
3x10 (5 åt varje håll)



Statiska stabiliseringsövningar  
1x30 sek arb/30 sek vila

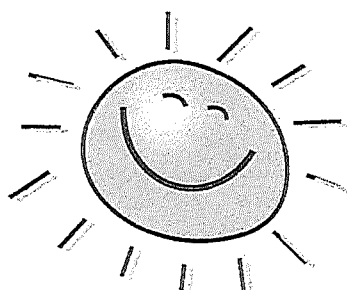
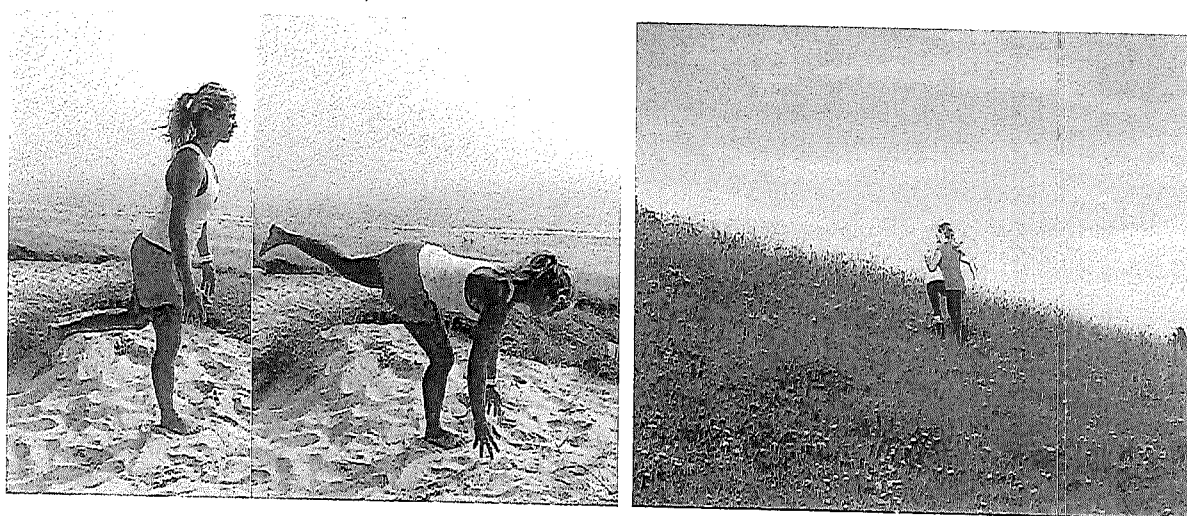




Försök hitta en rutin så att träningen blir av. Det kommer ge er en belöning i form av ökad styrka och snabbhet och inte minst en mentalt skön känsla.

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!



## Ultimate performance stretch/uppvärmning

1. Ländrygg. Ligg på mage. Lyft upp överkroppen genom att sätta i händerna vid sidan om huvudet och tryck ifrån. 40 sek
2. Böjda knän, rak i ryggen med klubba på ryggen. Still i höfter och knän samtidigt som du vrider runt och öppnar brösttryggen. 10 ggr åt varje sida. Långsamma rörelser
3. Marklyft, frivändning, raka armar, knäböj. Upprepa 10 gånger
4. Raka ben, flytta ut höger ben och vinkla foten 90 grader utåt sidan. Sätt en hand i golvet vid den foten och vrid upp överkroppen och sträck andra armen uppåt. Armarna bildar en rak linje. 40 sek. Byt sida
5. Ligg på rygg med båda benen raka längs med golvet. Lyft ena benet rakt upp och håll kvar det andra. Grönt om du passerar lodlinjen.
6. Marklyft, frivändning, raka armar, böj överkroppen bakåt. Upprepa 10 gånger
7. Böj vänster knä över fot och ha höger ben rakt med klubba över huvudet. Böj mot det raka benet med raka armar. Byt sida och upprepa 10 gånger åt varje håll
8. Ligg på rygg med benen böjda i 90 grader. Trä i klubben innanför ett ben. Lyft andra benet rakt upp och sträck på tå, rak i knäled och flexa foten. Upprepa 10 gånger och byt sedan ben
9. Ligg på rygg med benen rakt upp och händerna över huvudet. Sänk benen och lyft överkroppen till båten. Håll kvar 3 sek och gå tillbaka. Upprepa 10 gånger. Man kan även gunga och rulla i sidled i båten positionen för att göra det lite svårare
10. Ligg raklång på rygg och håll i klubba med raka armar ovanför huvudet. Trä in pinne under fötterna till rumpan och gå tillbaka. Upprepa 10 gånger.
11. Stå rak med klubba i händerna över huvudet. Böj överkroppen åt enda sidan. Håll händerna på samma avstånd från huvudet. Gör likadant åt andra hållet. Upprepa 10 gånger
12. Lås fast klubban mot ryggen genom ha den i armvecket. Ha raka ben och böj överkroppen framåt i höften. Ha kvar ryggen rak och vrid nu upp överkroppen åt ena sidan. Håll kvar ben och höft framåtvända. Bra stretch för brösttryggen. Upprepa 10 gånger åt varje håll.

## Knä- och magkontroll övningar efter varje träning

### 1. Enbensknäböj med händerna i sidan:

1. Vanlig knäböj
2. Markering med ben rakt fram
3. Markering med ben till höger
4. Markering med ben rakt bakåt
5. Markering med händerna vid golv följt av diagonal sträckning över huvud

Att tänka på: ryggen rak och magen spänd. Knät skall gå rakt över foten. Upprepa 5 set per ben.

### 2. Utfallssteg med fylld vattenflaska

1. Utfallssteg på stället. Ta steg framåt med vatten flaska i utsträckta händer. Roter över knät och tillbaka. Gå tillbaka till stående ställning och sträck armarna över huvudet
2. Byt ben mellan varje utfallssteg. 10st på varje ben
- 3.

### 3. Skridskohopp

1. Ta stort hopp i sidled och landa mjukt med balans
2. Hoppa 10ggr åt varje håll

### 4. Plankan

1. Stå i plankan och flytta höger fot ut och tillbaka 4 ggr. Byt till vänster fot och upprepa övningen.
2. Gör 3 set

### 5. Sidoplankan

1. Stå i sidoplankan och lyft höften 5 ggr. Hela vägen ned till golvet utan att nudda det.
2. Gör sedan 3 korta pulsflyft i toppen och sänk ned halvvägs till golvet. Upprepa 4ggr
3. Byt till andra sidan

### 6. Situps

1. Ligg på rygg med benen i 90 grader. Doppa en fot i taget i golvet. Andas ut och spänn ut magen när du doppar tån. Andas in innan du doppar andra tån. Tänk på att ALDRIG svanka i ryggen utan att pressa ned korsryggen i golvet

### 7. Stretching

1. Utför stretching efter eget behov
2. Höftböjen. Lägg upp en fot på bänken. Ett knä i golvet och andra benet långt fram. Sjunk ned i höften och pressa framåt
3. Baksida lår. Statisk sträck av baksida.
4. Sättesmuskeln. 3 olika alternativ
5. Ryggen: 1 fot så långt fram du kan och den andra så långt bak du kan
6. Ryggen: skorpionen

## Träningsprogram

### Basprogram

#### Uppvärmning

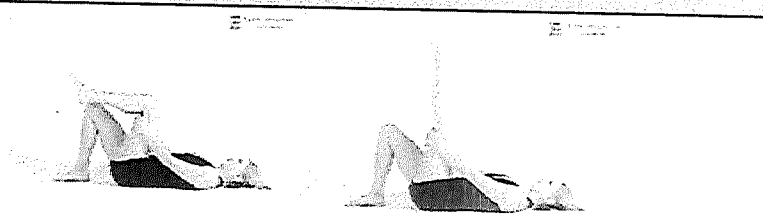
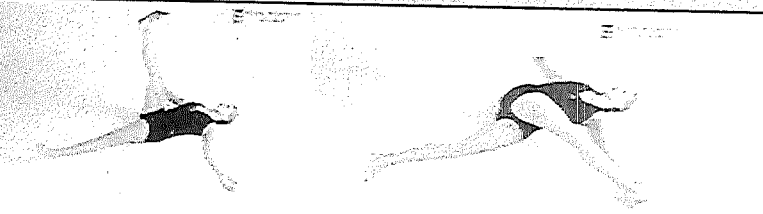
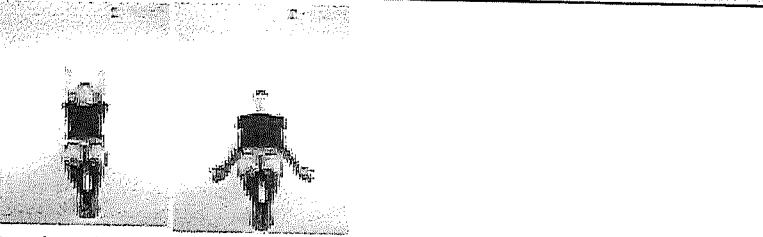
ingen uppvärmning krävs  
(kan göras som uppvärmning  
innan gympass)

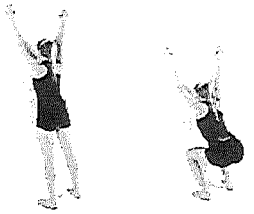


#### Programupplägg

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

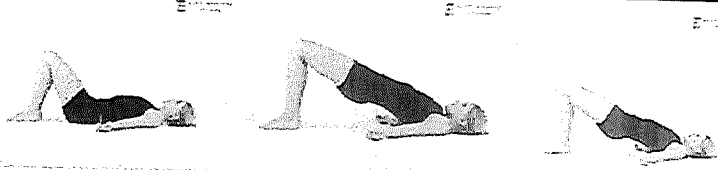
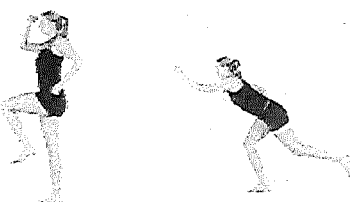

Antal ggr/vecka: 3

Antal veckor: 9

Rörlighet vader/baksida	Reps	Utförande
Dynamisk baksidalår stretch	12st per ben	 <p>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.</p>
Set	1	
Vila	nej	
Rörlighet säte/rygg	Reps	Utförande
Korset på rygg	8st per sida	 <p>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.</p>
Set	1	
Vila	nej	
Rörlighet axlar/bröst	Reps	Utförande
Snöängel mot vägg	15st	 <p>Tryck in ländryggen och glid med raka armar upp och ned. Försök även trycka in nacken mot väggen genom att göra dubbelhaka.</p>
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

---



21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

# Träningsprogram

## Styrkeprogram

### Programupplägg

Detta program är till för att bygga upp din styrka i kroppens grundrörelser.







Gör övningarna lugnt och kontrollerat. Anpassa belastning så att tekniken är felfri och övningen utmanande.

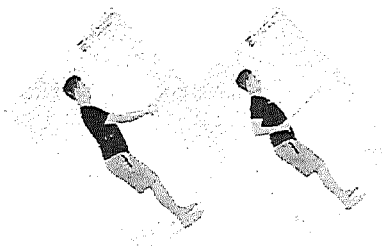
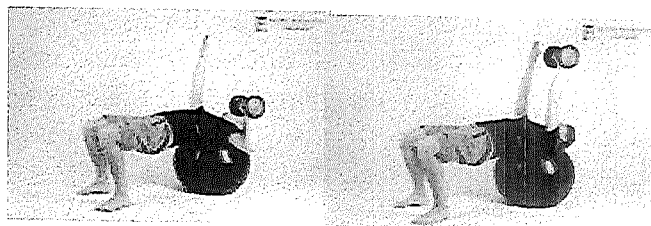

Antal ggr/vecka: 2-3ggr





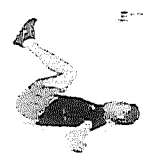




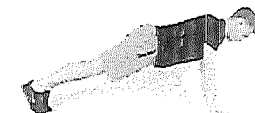
Antal veckor: 9

### Uppvärmning

5-10min pulshöjande aktivitet (gör även rörlighetsövningarna i ditt Basprogram)

Övning 1a	Reps	Utförande
Knäböj eller marklyft  Välj någon av övningarna och variera övning ofta vecka till vecka.	12	Regler för båda övningarna: Spänd mage, rak rygg, balansen/trycket ska vara mitt ner i foten.    Knäböj: Gå ner till 90° i knäna (rak rygg) Tänk på att pressa isär knäna hela övningen. Marklyft: Dra bak axlarna och spänn magen. Behåll ryggvinkeln tills stängen är vid knäna, därifrån spänner du rumpan ordentligt och rätar ut höften.
	Set	
	3	
	Vila	
	1,5min	
Övning 1b	Reps	Utförande
Utfallsgång  Fokusera på ditt främre knä. Det får inte passera tårna, samt håll knät stabilt.  Blir övningen för lätt kan du hålla i ett par hantlar.	14st (7st per ben)	Ta ett kliv fram och aktivera djup bål, bröstet upp dig. Sänk kroppen rakt ner genom att böja på det bakre benet. Tryck dig framåt och ta ett nytt kliv fram med andra benet. Fortsätt så här gående framåt. Försök hålla kroppen så rak du kan medan du gör detta.  
	Set	
	3	
	Vila	
	1,5min	
Övning 2a	Reps	Utförande
Armhävning på knä	10st	   Händerna i brösthöjd och utanför axlarna i bredd. Börja med att hitta rak rygg och spänn magen. Sänk dig sakta ner tills bröstet är några centimeter från golvet. Tänk på att hålla axlarna ner/bak och tryck dig upp utan att svanka.
	Set	
	3	
	Vila	
	1min	

Övning 2b	Reps	Utförande
TRX-rodd	12st	 <p>Ställ in handtagen i höfthöjd. Luta dig bakåt och håll i handtagen med raka armar. Börja med att spänna rumpa och mage och hitta en rak kropp. Sedan börjar rörelsen med att du drar ihop skulderna med raka armar, sedan drar du armbågarna nära kroppen och bakåt. Tillbaka sakta.</p>
	Set	
	3	
	Vila 1min	
Övning 3a	Reps	Utförande
Hantelpress med en arm	10st per arm	<p>Ligg på en pilatesboll och håll i en hantel. Härifrån ska du spänna rumpan så att du inte svankar. Armbågen ska gå ner till axelhöjd och sedan trycker du upp hanteln så långt upp du kan, sakta ner igen och fortsätt.</p> 
	Set	
	2	
	Vila 1min	
Övning 3b	Reps	Utförande
Hantelrodd en arm	10st per arm	 <p>Ett knä och samma sidas arm på en bänk (inte som bild). Håll i en hantel och börja med att dra bak skuldran innan du drar hanteln upp längs sidan av kroppen.</p>
	Set	
	2	
	Vila 1min	

<b>Övning 4a</b>	<b>Reps</b>	<b>Utförande</b>			
Hantellyft åt sidan	12st	<p>Spänn mage och sänk axlarna. Lyftt upp hantlarna med lätt böjda armbågar rakt åt sidan. Hantlarna får inte gå över axlarna i höjd. Bromsa sakta ner hantlarna.</p>  			
	<b>Set</b>				
	2				
	<b>Vila</b>				
1min					
<b>Övning 4b</b>	<b>Reps</b>	<b>Utförande</b>			
Utåtrotationer	12 per arm	  <p>Håll armbågen intill kroppen under hela övningen. 2sekunder ut. 3sekunder tillbaka. Behåll handleden rak under hela övningen.</p>			
	<b>Set</b>				
	2				
	<b>Vila</b>				
1min					
<b>CORE</b>		<b>Utförande</b>			
<p>Gör följande övning 40sekunder, vila 10sekunder. Vila någon minut mellan varven. 2st varv</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Djupa bäckenlyft (ligg på rygg med knän 90°, lyft upp höft från golv och sänk ner höft sakta)</li> <li>Rygglyft med skulderknip</li> <li>Planka</li> <li>Sidoplanka med höftlyft</li> <li>Vindrutetorkare (knän upp i luften, rotera höft sida till sida sakta)</li> <li>Planka på raka armar med axelnudd (nudda motsatt sidas axel)</li> </ol>					
1.		2.		3.	
4.		5.		6.	

# Träningsdagbok

Datum

Kommentarer:

1

---

2

---

3

---

4

---

5

---

6

---

7

---

8

---

9

---

10

---

11

---

12

---

13

---

14

---

15

---

16

---

17

---

18

---

19

---

20

---

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40



# Träning enligt MAQ-modellen

Träningen inriktar sig på snabbhet, stabilitet och koordination.

## Träningsprogram för 5 veckor

### Övningspass A

1. 10 st Knäböj med pinne över huvudet
2. 15 st / ben Utfallssteg
3. 5 st / sida Bålrullning
4. 10 st / ben Hamstring
5. 2 x 30 s Core, basic

### Övningspass B

1. 10 st Knäböj med pinne över huvudet
2. 4 st / ben Draken med vikt
3. 30 s / ben Core-X, pekande hunden
4. 15 st / sida Diagonal med vikt
5. 15 st SitUp med pinne

### Övningspass C

1. 15 st / ben Utfall med vikt
2. 4 st / ben Draken med vikt
3. 10 st Knäböj med pinne bakom huvudet
4. 10 st / ben Hamstring
5. 30 s / ben Core, sida

## Veckoplanering, utför övningspassen enl. nedan

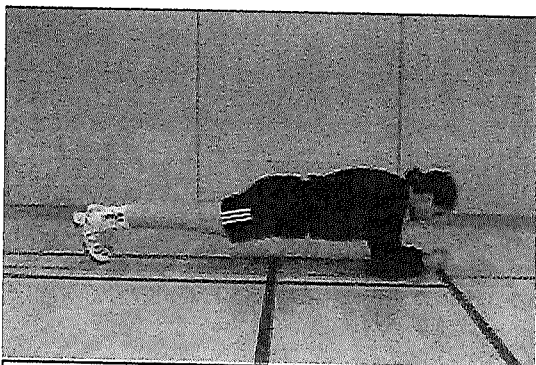
	<u>Måndag</u>	<u>Onsdag</u>	<u>Fredag</u>
Vecka 1	A (2 rep.)	A (2 rep.)	A (2 rep.)
Vecka 2	B (2 rep.)	A (2 rep.)	B (2 rep.)
Vecka 3	B (2 rep.)	C (2 rep.)	B (2 rep.)
Vecka 4	C (2 rep.)	B (2 rep.)	C (2 rep.)
Vecka 5	C (2 rep.)	C (2 rep.)	C (2 rep.)

Tänk på att utföra övningarna lugnt (långsamt).

I de flesta övningarna skall bålen hållas stabil (använd magmusklerna).

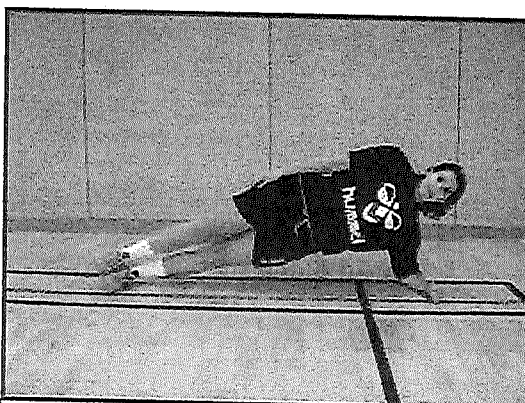
Under knäböjen, utfallsstegen och draken skall knäet vara stabilt rakt ovanför tån.

### Core, basic

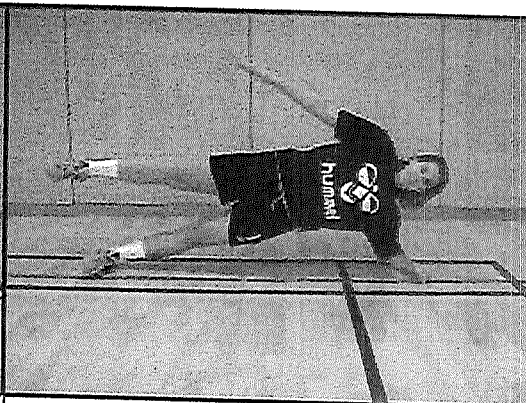


Rak kropp. Huvudet rakt framåt. Ej svank.

### Core, sida

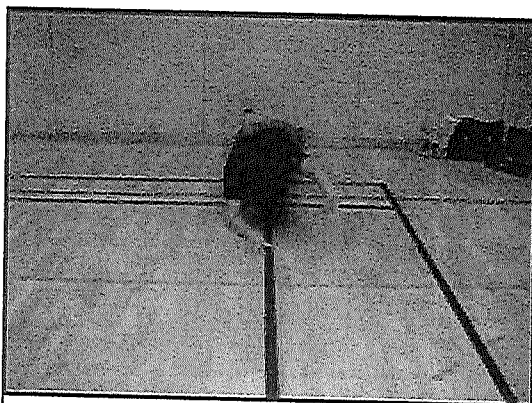


Utgångsposition. Rak kropp. En fot och en arm i golvet.

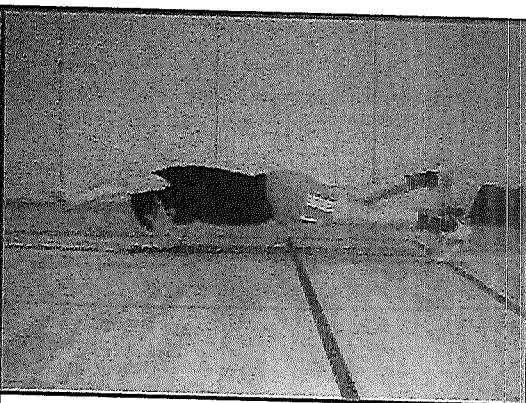


Sträck ut det övre benet och armen rakt ut.

### Core-X, pekande hunden

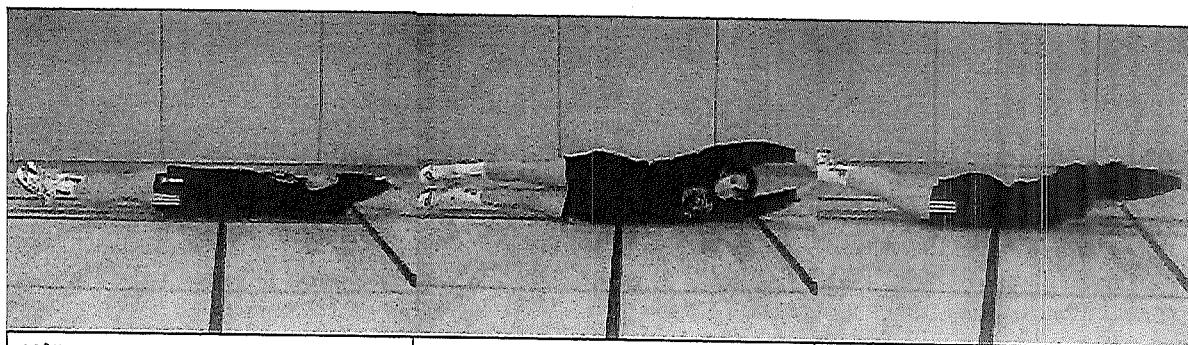


Blicken nedåt. Låt halsen och huvudet bli en förlängning av ryggen.



A) Lyft vänster arm och höger ben.  
B) Lyft höger arm och vänster ben.

## Bålrullning

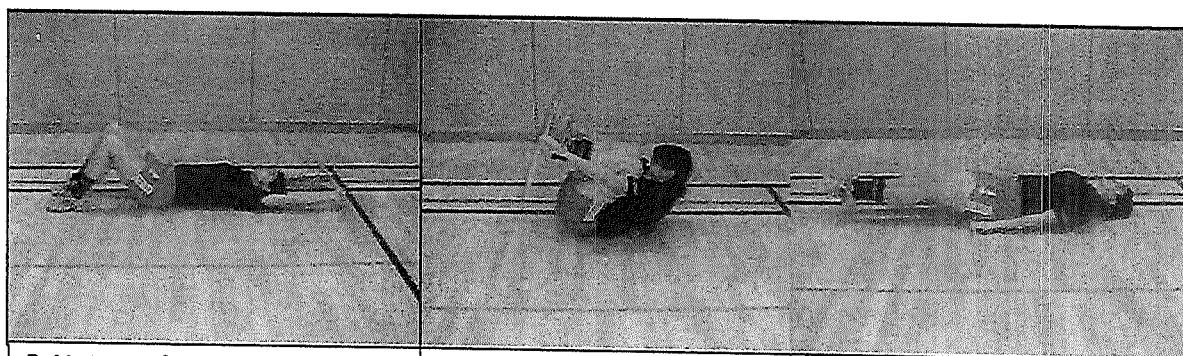


Håll upp armar och ben.

Rulla sakta ett helt varv med hjälp av bålmuskulaturen.

Blicken fram. Armarna rakt ut från kroppen.

## SitUp med pinne

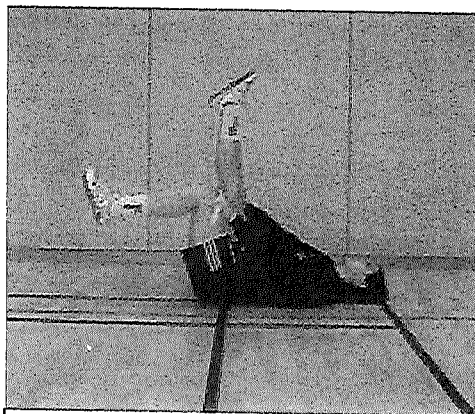


Böjda ben. Håll käppen med sträckta armar.

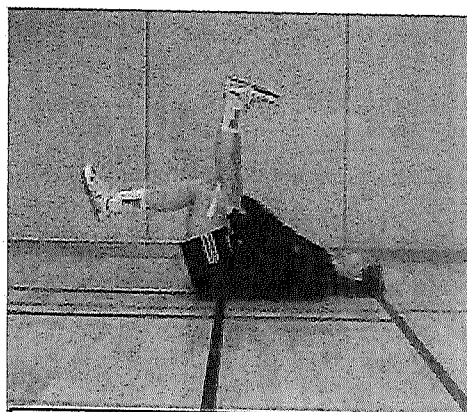
Överkroppen och underkroppen ska mötas samtidigt. Trä käppen utanför fötterna.

Sträck ut benen, håll dem i luften. Käppen ska föras under kroppen och sedan tillbaka.

## Hamstring



Pressa käppen mot det böjda benet. Sträck andra benet rakt upp.

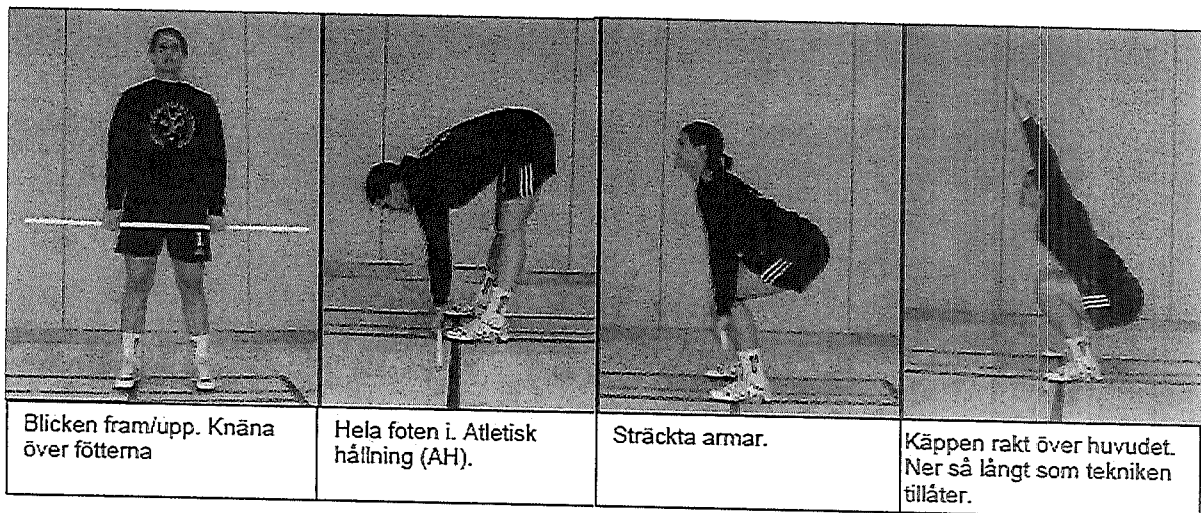


Avsluta med att vinkla tårna nedåt.

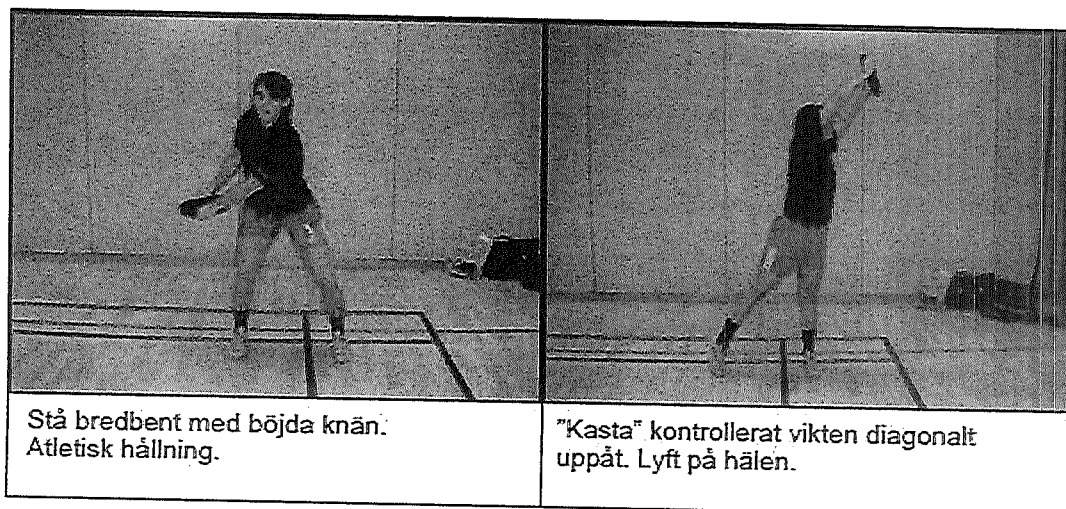
## Knäböj med pinne bakom huvudet



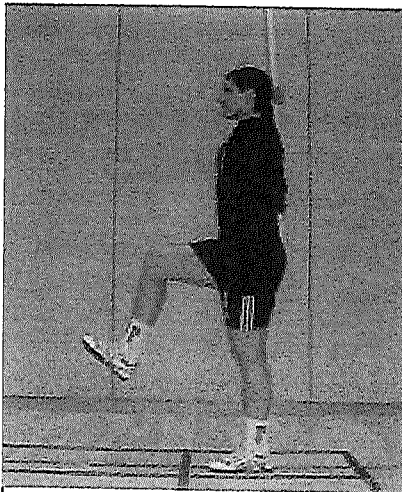
## Knäböj med pinne över huvudet



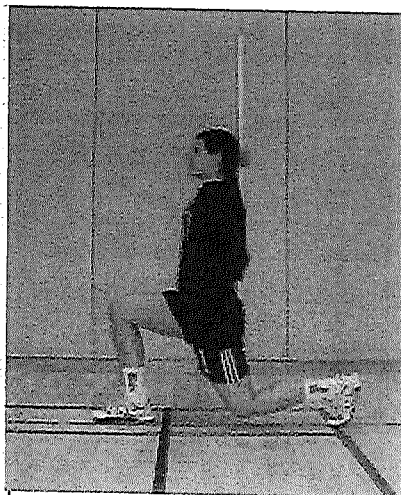
## Diagonal med vikt



## Utfallssteg

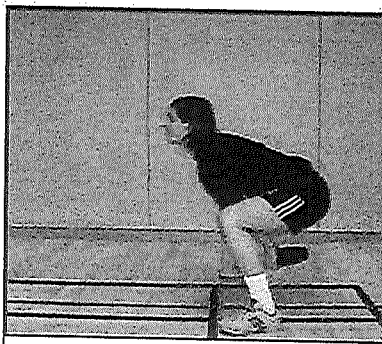


Blicken fram. Låret 90°.  
Armbågarna rakt ut från  
kroppen.

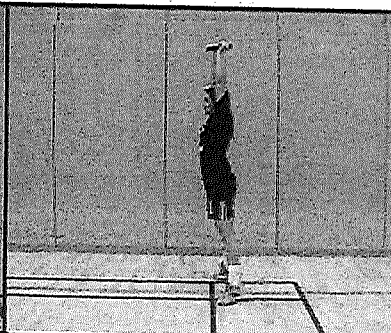


Käppen ska riktas mot taket.  
Kontrollerad, långsam rörelse.

## Utfall med vikt



Utgångsposition. Vikten mellan  
benen. Titta rakt fram.

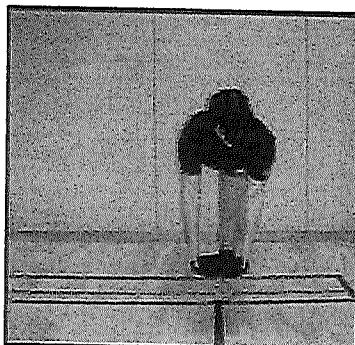


Upp på tå. Håll vikten rakt ovanför  
huvudet. Ner sedan på hälen.



Lyft på knäet och gör ett utfallssteg  
med raka armar. Ta ut steget.

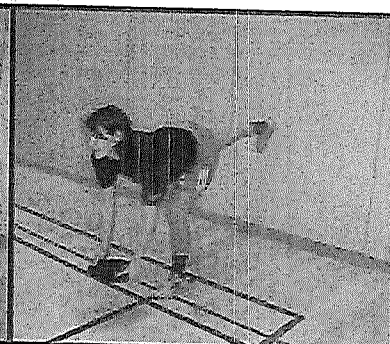
## Draken med vikt



Fall över med kroppen sakta.  
Spänn upp bröstet och sträck ut  
armarna.



Lätt böjning i knäna. Kontroll hela  
rörelsen.



Upp lite med blicken.  
Sträck ut benet rakt bakåt.