



Träningsprogram Bele Barkaby Juniorlag 2021/2022

Information:

- Välj med vilken "inriktning" du ska träna med under veckan, utifrån dina förutsättningar att vara på gym eller inte samt vad du vill träna på extra.
- Varje vecka innehåller 3 stycken pass i varje "paket", om du vill göra fler pass än så kan du välja göra något av passen två gånger istället för en gång.
- Skriv gärna ner vilka typer av pass du väljer, för att veta vilka typer/inriktningar på passen som du har gjort.
- Ladda gärna ner pdf-dokumentet, då kan du även trycka på övningarna för att se filmklipp på övningen.

Vecka 1 (v.26)	
Tillgång till gym	Ej tillgång till gym
Veckoupplägg med vikter - Grundstyrka underkropp/bål samt maxstyrka ben/bål	Veckoupplägg utan vikter - Grundstyrka underkropp samt uthållighetsstyrka ben/bål

Vecka 2 (v.27)	
Tillgång till gym	Ej tillgång till gym
Veckoupplägg med vikter - Maxstyrka underkropp/bål, explosivitet underkropp/bål och uthållighet	Veckoupplägg utan vikter - uthållighetsstyrka underkropp/bål, explosivitet underkropp/bål och uthållighet

Vecka 3 (v.28)	
Tillgång till gym	Ej tillgång till gym
Veckoupplägg med vikter - Explosivitet underkropp/bål, explosivitet överkropp/bål och anaerob uthållighet	Veckoupplägg utan vikter - Explosivitet underkropp/bål, explosivitet överkropp/bål och anaerob uthållighet

Vecka 4 (v.29)	
Tillgång till gym	Ej tillgång till gym
Veckoupplägg med vikter - Maxstyrka underkropp/bål, explosivitet överkropp/bål och anaerob uthållighet	Veckoupplägg utan vikter - Uthållighetsstyrka underkropp/bål, explosivitet överkropp/bål och anaerob uthållighet

Vecka 5 (v.30)	
Tillgång till gym	Ej tillgång till gym
Veckoupplägg med vikter - Hoppt/sprint, agility och explosivitet underkropp/bål	Veckoupplägg utan vikter - Snabbhet/sprint, agility och explosivitet underkropp/bål

Vecka 6 (v.31) - Träningen tillsammans börjar denna vecka, detta extrapass görs individuellt utöver passen tillsammans (alt om ni gör det tillsammans i Björkeby.	
Tillgång till gym	Ej tillgång till gym
Veckoupplägg med vikter - Explosivitet och hopp	Veckoupplägg utan vikter- Explosivitet och hopp