

Träningsprogram / konditions- utvecklingsplan

- a) Löpteknik (grundläggande teknik, uthållighet & maxfart)
- b) HIT med spänst
- c) Core + styrka



Träningsprogrammet består av 3 delar

- a) **Löpningsträning** – med fart och fartökningar (dvs inte bara jogga i samma sakta lunk) – bygger uthållighet och höjer högsta farten.
- b) **HIT Kvalitetsträning** – tuffare (korta pass) med löpningsövningar: höga upphopp, trapplöpning, snabba fötter, slalomlöpning, framåt/bakåt mm – bygger acceleration och högsta fart + bonus – kortar ned återhämtningstiden (du blir snabbare redo för ny fart). (*HIT = HöglIntensiv Träning (High Intensity Training)*)
- c) **Fys / styrka** – för att få en bra muskelbalans är det viktigt att träna core-muskulaturen (de som håller upp kroppen och inte bara ben och hjärta)
T ex plankan, sido-plankan – men även situps, rygglyft, pilates mm
(gör dig mer balanserad, minskar skaderisken samt förbättrar spänsten)



a) Konditionsutvecklingsplan

- Börja med lagom stegring – vanligtvis pratar man om 10% ökning per månad.

10min uppvärmning – inför varje övning + nedjogg efteråt.

Kör Musses tre moment (sparka rumpa, höga knä samt spänstiga upphopp) – 3x 20s –
<https://www.youtube.com/watch?v=q6j1Istxm6I>

därefter:

STEGRING– börja jogga – öka farten gradvis – öka och öka och ÖKA – försök komma upp till 90% av ditt absolut snabbaste = full sprint. Kämpa!!
Så långt du orkar – gå sakta (stanna inte!) i 30s och sedan börjar du jogga igen på en ny stegring.
(låt det bli åtminstone 350m/stegring – längre är bra (räknar du lyktstolpar – räkna ca 8-10 lyktstolpar)

Kör 8-10st stegringar

Försök att köra detta minst 1g per vecka (gärna 2-3 om du får in det i schemat) - är du morgonpigga är det optimalt att börja dagen med detta.

Har du ont om tid – kan du öka farten fortare (kortare tid totalt) – men kämpa för att komma upp i minst 90% av ditt max.)

Det viktiga är att både puls och flås går upp (ordentligt!).

När du vill alternera – kör 3-2-1 pass emellan.

Det betyder – spring 3min - vila 1min; spring 2min – vila 1min; spring 1min – vila 1min

Kör: 1-2-3, 1-2-3 + 3-2-1 (tar 27min exkl uppvärmning) – ger mkt uthållighet!!



b) Spänst och styrka (Upp till 45min)



- Snabbhet & spänst

<https://www.youtube.com/watch?v=awHDP4L0Qow>



- Uppvärmning därefter

7sek per övning + 2min vila - 16 repetitioner – men tufft pass!
(du gör det så tufft du klarar)

- Alternativ spänstträning -

<https://www.youtube.com/watch?v=7DxiMnc69is>



c) Fys / Styrka / Core

- Plankan minst 1min – gärna längre. Med spänd mage, bra hållning och håll ut så länge du kan.
- Sidoplankan (sikta på minsta halva tiden mot vanliga plankan) (kan även göras med rotation)
- Triceps-push (antingen armhävning med händerna tätt ihop) eller mot en stol.
- Greppstyrka och underarm – gärna med ett hjul (om du har) – stå på knä – rak rygg och spänd mage – låt hjulet rulla fram (så långt du orkar) sedan dra tillbaka hjulet till startposition.



- Knäböj –
3x 15st
(kör 3x 20 om du orkar)



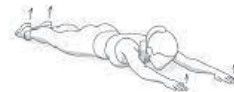
- Tåhävning – gärna i trappa – men kör 3x15st.
Med fötterna rakt fram
Med tårna mot varandra
med tårna pekande isär.

FITNESSFIA.COM



- Rygglyft – blicken rakt ned.
2x 15st
Går att göra diagonalt (vänster ben och höger arm)

A



B



Spänst / löpteknik mm – tips och inspiration

- Musses benrörelse – snabba och spänstiga ben – 3 övningar (enkla - men bra!!)
<https://www.youtube.com/watch?v=q6j1lstxm6I>
- Löpning – hållning och bra info hur och var stegsättningen skall vara
<https://www.youtube.com/watch?v=1JOloEuofj4>
- Övningarna (utan boll) är väldigt bra och ganska lätta att genomföra
<https://www.youtube.com/watch?v=5AcndBjY3ag>
ungefär samma som du kan se här: <https://www.youtube.com/shorts/KrrFU91Amek>
- <https://youtu.be/jj-SusDQG-Y?t=226>
- Snabbhet & spänst
<https://www.youtube.com/watch?v=awHDP4LOQow>
<https://www.youtube.com/watch?v=gwe6QPB1n2M>
(Hela materialet finns att köpa för 159kr här <https://www.sisuforlag.se/produkt/trana-snabbhet-och-explosivitet/>)
- Lite blandat:
<https://www.youtube.com/watch?v=l8Gq59GwEdo>
<https://www.youtube.com/watch?v=6fTetT07IRw>

Svensk Innebandy:

<https://www.innebandy.se/media/w31lsk5v/skadefo-rebyggande-o-vningar.pdf>

SISU:

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/ovningar/>



	A) Konditions- utveckling	B) Spänst / snabbhet
--	------------------------------	-------------------------

V19		
V20		
v21		
V22		
V23		
V24		
V25		
V26		
v27		

Mål: > 7 st > 4 st

Namn:



	A) Konditions- utveckling	B) Spänst / snabbhet
--	------------------------------	-------------------------

V19		
V20		
v21		
V22		
V23		
V24		
V25		
V26		
v27		

Mål: > 7 st > 4 st

Namn:



	A) Konditions- utveckling	B) Spänst / snabbhet
--	------------------------------	-------------------------

V19		
V20		
v21		
V22		
V23		
V24		
V25		
V26		
v27		

Mål: > 7 st > 4 st

Namn:



A) Kondition

Uppvärmning:
(3x 20s)



STEGRING– börja jogga – öka farten gradvis – öka och öka och ÖKA – försök komma upp till 90% av ditt absolut snabbaste = full sprint. Kämpa!! Så långt du orkar – gå sakta (stanna inte!) i 30s och sedan börjar du jogga igen på en ny stegring.
Minst 350m/stegring – kör 8-10 st ggr

B) Spänst och styrka

Egen uppvärmning 5-10min

Därefter 7sek per övning +
2min vila - 16 repetitioner –
men tufft pass!
(du gör det så tufft du klarar)



A) Kondition

Uppvärmning:
(3x 20s)



STEGRING– börja jogga – öka farten gradvis – öka och öka och ÖKA – försök komma upp till 90% av ditt absolut snabbaste = full sprint. Kämpa!! Så långt du orkar – gå sakta (stanna inte!) i 30s och sedan börjar du jogga igen på en ny stegring.
Minst 350m/stegring – kör 8-10 st ggr

Egen uppvärmning 5-10min

Därefter 7sek per övning +
2min vila - 16 repetitioner –
men tufft pass!
(du gör det så tufft du klarar)



A) Kondition

Uppvärmning:
(3x 20s)



STEGRING– börja jogga – öka farten gradvis – öka och öka och ÖKA – försök komma upp till 90% av ditt absolut snabbaste = full sprint. Kämpa!! Så långt du orkar – gå sakta (stanna inte!) i 30s och sedan börjar du jogga igen på en ny stegring.
Minst 350m/stegring – kör 8-10 st ggr

Egen uppvärmning 5-10min

Därefter 7sek per övning +
2min vila - 16 repetitioner –
men tufft pass!
(du gör det så tufft du klarar)

