



# Träningsschema

Detta kommer vara ett upplägg för styrke och konditionsträning under sommaruppehållet.

Något att kunna göra på egen hand och enklare övningar, men väldigt effektiva för att bygga muskler och kondition för att bli ännu bättre i all-round spelet.

Dem fysiska kraven kommer hjälpa oss coacher och er som spelare att enklare se vilka som kommer orka och klara av en lång säsong.

Vi försöker hålla koll på kraven som är för distrikt och även NIU/RIG, då vissa tjejer kanske vill satsa emot dessa och för att få en så hög nivå som möjligt för hela truppen. Även för att få en höja den fysiska nivån på truppen till en högre nivå.

Kraven för distrikt ligger på följande,

20st armhävningar  
180cm längdhopp  
9-3 på beeptest  
150m på under 40sek

Detta kommer vi jobba efter att alla spelare skall kunna uppnå, men det ligger i eget ansvar att också vilja satsa mot dessa mål. Men vi i coaching staben kommer pusha för att utveckla och motivera alla spelare att vilja bli bättre både på innebandy och den fysiska biten.

Detta kommer göras med mer fys och mer fokus på styrketräning.



# Styrka

Detta kommer vara blandade övningar som hjälper att både bygga upp kroppen för att hålla och undvika skador, men även för att bygga styrka för att möta dem krav som krävs för att komma med i Distrikt.

Kommer dela upp detta i delar som visar vilka delar av kroppen som de fokuserar på och hur många repetitioner och hur många gånger man skall göra detta.

## Överkropp.

### **Armhävningar - 20 x 3 set.**

Detta är inga konstigheter, får göras på knä till en början men skall alltid sträva efter att kunna göra så många som möjliga utan att göra det på knä. Börjar det gå enkelt så höj med 5–10 st repetitioner per set.

### **Upphopp - 10 x 3 set**

Viktigt att gå ner och möta tårna med händer för att sedan explodera upp för att försöka nå så högt upp som möjligt. Blir detta för enkelt höj med 5-10st repetitioner per set.

### **Ryggresningar - 10 x 3 set**

Börja med denna övning är att göra det noggrant och inte fort. Bättre att det går långsammare och känns i ryggen än att göra det fort utan resultat. Känns detta för lätt gör det aningen långsammare eller höj repetitionerna med 5-10st beroende på hur det känns.

### **Plankan - 30sek, 45sek, 1min x 3 set**

#### **Sidoplankan/Halvplanka - 30 sek vardera sida x 3 set**

#### **Stjärnan - 30 sek per sida x 3 set**

Dessa övningar görs tillsammans och varvas i följande ordning.

Börja med plankan i den längd du känner att du klarar av, men sikta alltid på 1 minut och gå inte detta sikta på 45 sekunder . Går inte det heller så minimum 30 sekunder. Men alltid fokus på att försöka stå så länge som möjligt.

Vila därefter 30–40 sekunder för att sedan hoppa på nästa som är,

Sidoplankan alternativt halvplanka. Dessa gör man 30 sekunder per sida, är det allt för långt så minimum 15 sekunder per sida. Viktigt att hålla sig rak och inte tappa formen då vi vill få så bra resultat för bål och mage som möjligt.

Samma efter detta att vila 30–40 sekunder för att sedan köra stjärnan. Denna är lik sidoplankan och halvplankan och görs 30 sekunder per sida och minimum 15 sekunder. Viktigt att hålla formen för bäst resultat.



## **Underkropp,**

### **Squats - 15 x 3 set**

Finns möjligheten så gör med någon form av vikt, men annars bara köra utan. Blir det för enkelt så höj repetitionerna eller lägg till någon form av vikt.

### **Vadresningar - 20st eller 10-15 st per ben x 4 set**

Viktigt att göra dessa långsamt så man känner att man får kontakt med vaden och att de drar lite i vadmuskeln. Går att göra vanligt eller i typ en trapp dylikt.

### **Jägarvila - 30sek x 3 set**

Luta dig emot en vägg och sätt dig i 90grader, försökt sitta så i 30 sekunder om de inte går försök alltid att sitta minst 15 sekunder.

### **Utfallssteg - 10 per ben x 3 set**

Denna går att göra antingen igenom att stående ta ett steg fram eller göra det genom att ta varannat ben och gå fram dem 20 steg det blir sammanlagt. Går att göra tyngre genom att lägga till vikter eller någonting med lite tyngd.

### **Höftlyft - 10 x 4 set**

Viktigt att hamna på en bra höjd för att kunna få kontakt med baksida lår för att få så bra resultat som möjligt.

### **Mountainclimbers - 30sek x 3 set**

Denna kan göras istället för plankan. Läger lite fokus även på benen. Försöka hålla igång i 30 sekunder om detta inte går försök nå 30 men helst inte under 15 sekunder.

### **Situps - 20 x 4 set**

Simpelt men effektivt. Blir det för lite så lägg till fler eller lägg till ett extra set.



# Spänst och Kondition

Detta är några viktiga delar i att kunna orka hela matcher och längre byten, men även att bli explosivare i både start och stopp.

Detta fokuserar mycket på löpning och hopp. Kommer att visa resultat både på beep-test, coppers test och även längdhopp. Alla dessa vill dem se i distriktslaget och NIU/RIG. Så dessa bitar är viktiga att genomför och en del av detta kommer bli en del av träningen innan säsong och under säsong.

## Löpning/Uthållighet,

### 2-4 kilometer löpning.

Detta väljer man lite själv men viktigast är att ge allt för att få bäst resultat. Börjar man tycka det blir enkelt så bara springa längre eller försöka sänka tiden det tar att komma från A till B.

### 5m-10m-15m x 4 ggr

Viktigt att jobba även i intervaller och vändningar. Denna övning är till för att ge allt och kunna orka både korta maxlöp som långa. Enkelt att sätta upp med vad som helst som markering för avståndet och sedan bara springa fram till 5m och toucha med handen i marken, tillbaka för att sedan göra samma sak med 10m och likadant på 15m. Går att försöka göra under tid men viktigare att göra det effektivt med en mindre vila på 30sek till 1 minuts vila.

## Hopprep

Denna övning är väldigt individuell och skall vara fokus på att kunna hoppa en längre sejour. Försöka hoppa 1 minut och sedan successivt höja minuterna. Målet är att klara 5 minuter utan att behöva längre paus.

Viktigt att tänka på med detta är att inte försöka tävla mot varandra för mycket utan att tävla emot sig själv för att hela tiden överträffa sina egna personbästan. Alla är på olika nivåer och olika tränade.

## Hopp/Explosivitet,

### Längdhopp - 5 hopp x 3 set

Se till att hoppa på ett stabilt underlag och ta med ett måttband eller dylikt för att se på ett ungefär hur långt du kommer. Extremt viktigt att inte göra för många hopp då hoppträning sliter på kroppen.

### Boxjump - 5 hopp x 3 set

Vertikalhopp upp på någon form av stabilt objekt. Viktigt att stå stil och försöka hoppa rakt upp för att explodera.