

# KFUM Örebro F99/00/01 Sommaren 2016

Egenträning under sommaren för att komma förberedda till säsongen. Kontakta gärna varandra och meddela när ni tränar så kan ni ev. köra ihop.

**Uthållighet, snabbhet och styrketräning**, välj 2 av de 3 passen och variera varje vecka, har man annan träning (typ fotboll) kan man stryka Pass B

## Pass A

- Löpning: 2 km (11-13 min)
- Intervall: 200 m x 10, tempo ca 80% av max, (2 min vila mellan varje heat)
- Löpning: 2 km (lugnt tempo)
- Hoppserie
  - Längdhopp utan ansats, gå tillbaka, försök att hoppa lika långt eller längre varje hopp, 10 x 3
  - Grodhopp, djupa 10x3
  - Skridskohopp 10 x 3
  - Enbenshopp 10 x 3
  - Tåhävningar på ett ben i taget 20 x 3
- Plankan 4 x 45 sek, rak hållning, spänn bålen
- Stretch

## Pass B

- Löpning: 3 km (högt tempo)
- Intervall: 60 m x 10 x 2, maxfart, ca 45 sek vila mellan varje heat eller gå tillbaka till start
- Löpning: 1,5 km (lugnt tempo)
- Benstyrka
  - Utfallssteg raka 20 x 3
  - Utfallssteg sneda vänster/höger 20 x 3
  - Knäböj med hopp 20 x 3 Stå med benen något bredare än höftbredd, böj benen ned till 90 grader i knäleden, explosivt upphopp, fram med höften, börja om
  - Höftlyft, ligg på rygg, fötterna i marken och res höft så högt som möjligt 20 x 3
  - Tåhävningar på ett ben i taget 20 x 3
- Rygglyft, använd innebandyklubban och håll den axelbrett framför er, dra den in under bröstet när ni reser upp ryggen, sträck ut framåt 20 x 3
- Stretch

## Pass C

- Löpning 2 km (lugnt tempo)
- 15/15 x 10, spring max i 15 ek, aktiv vila i 15sek dvs jogga, fortsatt 10 ggr.

Cirkelträning arbeta 30sek vila 30sek x 4 varv

- Mage, fällkniven
- Armhävningar, börja alltid på tårna sedan knäna om det är jobbigt
- Kamelen, utgångsläge är plankan, räta sedan ut ena armen sedan den andra så att ni står i armhävningssposition, sedan ned på armbågarna igen
- Rygglyft, använd innebandyklubban och håll den axelbrett framför er, dra den in under bröstet när ni reser upp ryggen, sträck ut framåt
- Burpees
- Utfallshopp

Stretch

## **Övrig info**

Dina träningsresultat bygger på fyra hörnstenar: Kost, träning, vila och mental inställning.

### **Kost:**

- Den ger energi vilket gör att du orkar träna och spela hårt.
- Den är byggstenar för muskeltillväxt och återhämtning.
- Den ger mineraler, vitaminer och antioxidanter som är nödvändiga för att kroppen skall tillgodogöra sig näringen.

### **Vätska:**

Muskelledbrytning ökar vid uttorkning. Om en muskel förlorar vätska börjar den brytas ned.

- Drick vatten regelbundet under dagen, ca 1 ½ liter plus det du dricker till träning.
- Det bästa är att dricka kallt vatten. (innehåller inga ämnen med negativ effekt)
- Drick mer när det är varmt ute, men drick även när det är kallt.

### **Innan & efter träning:**

Ät minst 2 timmar innan träning. Ät alltid en banan o smörgås direkt efter träning för att äta mer riktig mat när ni kommer hem.

### **Vila:**

Sov ordentligt 8 tim/natt 😊

## **Mental inställning:**

Utför träningen på rätt sätt, ha en bra kroppshållning, ge allt vid övning, vila vid vila 😊