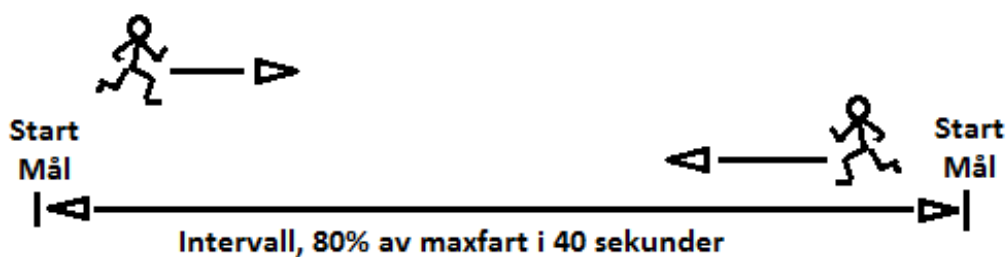


Träningsprogram 1 (ca 45 min)

Löpning Intervall, ca 30 min

- Jogga i 10 minuter
- Intervaller 10 st. Spring 80% av maxfart i 40 sekunder. Vila 30 sekunder. Spring 80% igen...
- Avsluta med 5 minuters jogging.



Vila i 30 sekunder vid målet innan du springer samma sträcka tillbaka

Spring 10 intervaller

Styrka ca 10 min

1. **Pushup plank** Håll positionen i 2-3 sekunder. **10 st. lyft med varje arm/ben.**
2. **Armhävningar** så många du orkar x 2 omgångar
3. **Sidoplanka** 30 sekunder, 2 gånger på varje sida.
4. **Situps** så många du orkar x 2 omgångar
5. **Utfallssteg**, 1 ben i taget, så många du kan. x 2 omgångar. (Inte knä framför tårna. Rak rygg)
6. **Vader.** så många du kan x 2 omgångar (1 ben i taget om du klara mer än 10st. på ett ben)



Träningsprogram 2 (ca 60 min)

Uppvärmning ca 10 min

1. Höftcirklar ståendes (8x2 framåt och 8x2 bakåt / ben)
2. Bergsklättring (breda)
3. Fotledsrörelser (10 cirklar åt varje håll / fot)
4. Upphopp med fokus på landning - 8 reps x 3 set, (inte maxade upphopp)
5. Gå på tå 1x15 m
6. Höga knän 1x15 m
7. Spark i bak 1x15 m
8. Överlappsteg 1x15 m x 2 (1 per sida)
9. Utfall 1x15 m.
10. Frankenstein Kicks 1x15m
11. Split Squat - fall i sidled så långt du kan och fall därefter tillbaka in till mitten! Rak rygg.
12. Maxade upphopp 5 st x 2
13. Utfallshopp framåt x 5/ben (landa på ett ben, håll balans 2 sek innan du hoppar igen)

Snabbhet ca 15 min (1 min vila mellan ruscherna)

1. Starta i Atletisk ställning x 3 á 15 meter
2. Flygande start x 2. (accelerera 15 meter + Max 20 meter)
3. Riktningförändring x 2 Spring framåt i medel tempo ca 15-20 m, **vänd snabbt** på signal och ruscha så snabbt du kan tillbaka till den punkt du startade.

Löpning Intervall, ca 20 min

Jogga i 5 minuter

Intervaller 10 st. Spring 80% av maxfart i 40 sekunder. Vila 30 sekunder. Spring 80% igen...

Avsluta med 5 minuters jogging.

Styrka ca 10 min

1. Pushup plank Håll positionen i 2-3 sekunder. 10 st. lyft med varje arm/ben.
2. Armhävningar så många du orkar x 2 omgångar
3. Sidoplanka 30 sekunder, 2 gånger på varje sida.
4. Situps så många du orkar x 2 omgångar
5. Utfallssteg, 1 ben i taget, så många du kan. x 2 omgångar. (Inte knä framför tårna. Rak rygg)
6. Vader. så många du kan x 2 omgångar (1 ben i taget om du klara mer än 10st. på ett ben)



Snabbhet/Kondition/Styrka

Egen träning minst 1 gång / vecka

Introduktion

Med detta träningsprogram kommer du att bli snabbare, få bättre kondition och bli starkare.

I upplägget ingår följande delar:

- snabbhetsträning (Fotballpeedacademy.com)
- löppass med intervaller
- styrketräning med egen kroppsvikt.

Snabbhet

För att bli en snabbare fotbollsspelare krävs det t.ex. att du har **god rörlighet i dina höfter**, att du är **stark i din bål** (magsmuskler/ländryggsmuskler) samt lär dig att använda rätt typ av muskler. Dessa muskler är din **ländrygg, gluteus (skinkan), baksida lår samt vadmuskler** är **de muskelgrupper som är främst aktiva vid löpning i hög fart**.

Stretching

Stretching behövs för att förbättra rörligheten. Korta muskler betyder att du som spelare löper väldigt stor risk att drabbas av skador, och däribland ljumsk- samt hamstringsskador.

Kondition

Intervallträning är den mest effektiva träningsättet för att snabbt förbättra sin kondition, vilket passar oss bra eftersom intervalllöpning är väldigt fotbollslikt.

I detta träningspass springer du 80% av din maxfart i 40 sekunder, därefter vilar du i 30 sekunder, för att därefter springa ett intervall igen. Totalt springer du 10 intervaller. Detta blir ett löppass på ca 15 minuter.

Med intervallträning handlar det om att ligga på gränsen till vad du klarar av. Att finna denna gräns kan ta ett par löppass.

Styrka

Att träna med vikter kräver närvaro av en instruktör som visar rätt teknik och belastning, risken är annars att du lyfter fel och använder för mycket vikter. Även ifall *muskeln* orkar vikten så är kanske inte *muskefästen* och *tillväxtzoner* i skelettet redo för den belastningen.

Styrketräningen i detta träningsprogram bedrivs med egen kroppsvikt.

Uppvärmning 10 min

Förbereda musklerna för prestation

1. Höftcirklar ståendes (8x2 framåt och 8x2 bakåt / ben)

2. Bergsklättring (breda) Ta ett stort steg och placera foten utanför dina händer. Håll den positionen i ca 5 sekunder. 10 reps/sida.



3. Fotledsrörelser

10 cirkelrörelser åt varje håll / fot (stå på ett ben)

4. Upphopp med fokus på landning - 8 reps x 3 set, (inte maxade upphopp)

Landning görs på hela foten och inte på tårna. Landa mjukt och se till att absorbera kraften med dina lårmuskler istället för knäna. Landa ej med spikraka ben för då är det enbart knäna som tar smällen - böj en aning på knäna vid landning!

Försök landa så tyst och försiktigt som möjligt!



5. Gå på tå 1x15 m

6. Höga knän 1x15 m

7. Spark i bak 1x15 m

8. Överlappsteg 1x15 m x 2 (1 per sida)

9. Utfall 1x15 m.

10. Frankenstein Kicks 1x15m

Pendla benet så högt du kan och möt med motsatt arm (höger arm - vänster ben). Tänk på att det är benet som ska upp högt och inte överkroppen som ska falla fram!

11. Split Squat - I sida - 5-8 repetitioner/ben

Fall i sidled så långt du kan och fall därefter tillbaka in till mitten! Rak rygg.



12. Maxade upphopp 5 st x 2

13. Utfallshopp framåt x 5/ben (landa på ett ben, håll balans 2 sek innan du hoppar igen)

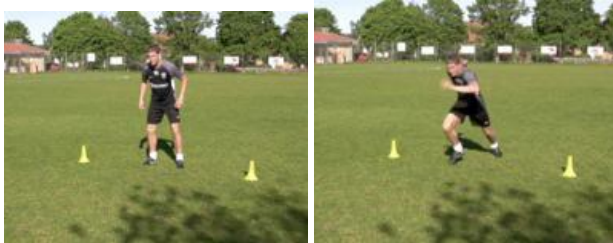


Snabbhet ca 15 min

För att bli snabb måste du springa **så snabbt du kan**, det finns inga genvägar. Genom att vila mellan varje rusch skall du kunna ge Max vid varje rusch.

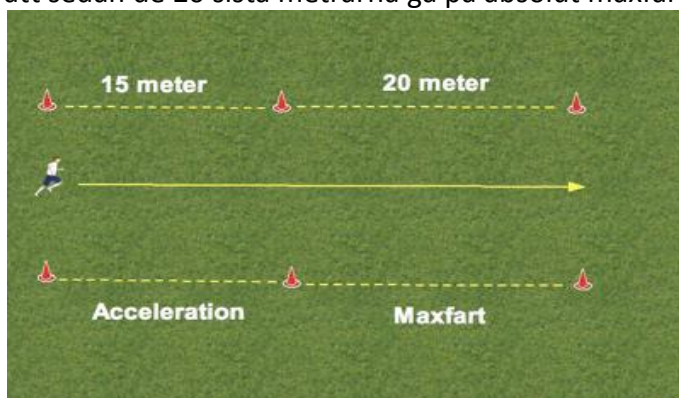
1. Starter (3 ruscher á 15 meter, 1 minuts vila emellan)

Starta i Atletisk ställning (Stå axelbredd med fötterna, ha lätt böjda knän, vikten på främre fotdyna) starta explosivt på signal. Om du har möjlighet, ha någon som antingen klappar händerna eller skriker, och du reagerar så fort du hör signalen! och ta dig vid signal fram till 15 metersmarkeringen så fort du bara kan!



2. Flygande start x 2. (accelerera 15 meter + Max 20 meter - 2 min vila)

Sätt upp en markering för start, en vid 15 meter och därefter en vid målgång (vid ca 35-40 meter). Starta genom att de första 15 metrarna få upp så hög fart som möjligt för att sedan de 20 sista metrarna gå på absolut maxfart!



3. Riktningförändring (2 gånger)

Spring framåt i medel tempo ca 15-20 m, **vänd snabbt** på signal och **ruscha så snabbt du kan** tillbaka till den punkt du startade. Vid vändning, placera en fot i marken och rotera kroppen, för att vända på ett effektivt sätt och för att på så sätt komma först. 2 gånger på varje sida. Vila 1 minut mellan varje set.



Löpning Intervall, ca 20 min

Börja med att jogga i 5 minuter.

Sedan springer du intervaller:

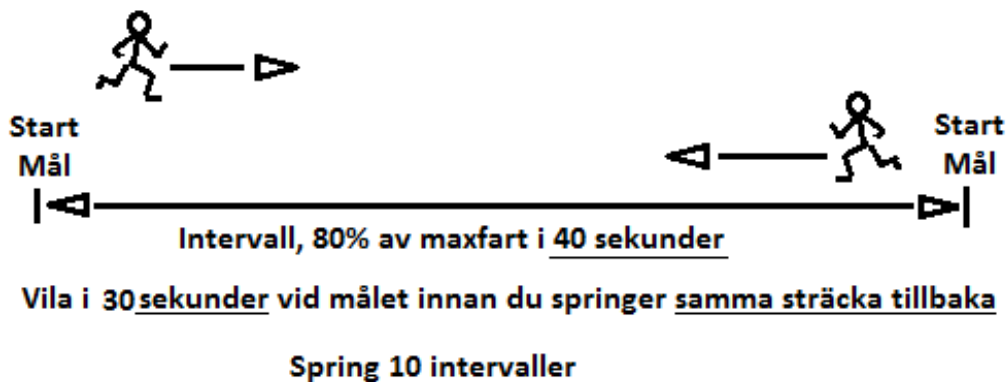
- spring 80% av maxfart och håll tempot i **40** sekunder
- gå i **30** sekunder
- spring 80% av maxfart och håll tempot i **40** sekunder
- gå i **30** sekunder

.....fortsätt så tills du sprungit **10** intervaller.

När du sprungit dina intervaller avslutar du med 5 minuters lätt jogging.

Intervaller, 2 alternativ:

1. Antingen springer du dina 40 sekunders intervaller längs en slinga.
2. Eller så hittar du en raksträcka, där du först markerar en startplats, springer i 85% av maxfart, och markerar ett mål när du sprungit i 40 sekunder.



Själv tycker jag alternativ 2. är bra, dels så motiverar det dig att försöka klara alla samma sträcka på 40 sekunder, dels så kan du utvärdera och förlänga sträckan ju bättre kondition och återhämtning du får.

Styrka 10 min

1. Pushup plank

Starta i en armhävningssposition med raka armar. Lyft Höger ben samtidigt som vänster arm. Håll positionen i 2-3 sekunder, byt sida.

10 st. lyft med varje arm/ben.



2. Armhävningar så många du orkar x 2 omgångar

3. Sidoplanka 30 sekunder 2 gånger på varje sida.



4. Situps så många du orkar x 2 omgångar

5. Utfallssteg, 1 ben i taget, så många du kan x 2 omgångar. Inte knä framför tårna. Rak rygg.



6. Vader.

så många du kan x 2 omgångar (1 ben i taget om du klarar mer än 10 st på ett ben i taget)



Vader

Framsida Lår

Stretching (håll i stretchposition ca 15 sekunder)



Ljumskarna



Sättesmuskeln



Baksida lår



Höftböjaren