**Försäsongsträning F10/11 sommar 2022**

**Löpning**

Vi kommer spela längre matcher (2x20 min) vilket kommer vara utmanande för mångas kondition. Därför måste vi steppa upp löpträning och flåset för att orka spela handboll. Vi kommer starta säsongen med att springa 3 km slingan nere vid Lillsjön för att se hur status är på alla. Det innebär att alla måste träna under sommaren och komma in i löpningen. Vi vill att ni som föräldrar eller andra vuxna omkring er är med och peppar och hjälper barnen så det blir roligt!

För att förbereda kroppen på löpning är det bra med uppvärmning där man aktiverar sätet/lår&vader. Hopprep någon minut är super för benen och flåset. Rörlighetsövningar är också bra som start. Efter löppasset uppskattar kroppen lite stretching.

**Löpning efter distans**

Välj en distans – 3 km, 4 km, 5 km. Låt barnet välja tempo fullt ut. Tanken är att springa och gå i intervaller utefter barnets förutsättningar. Vill hon springa 100% under någon minut för att sedan gå är det helt ok. Det ska var roligt att springa och troligen kommer träningspasset vara jobbigt och givande ändå.

**Löpning efter tid**

Välj en tid för träningspasset – 15 min, 20 min, 25 min, 30 min. Spring hela passet i anpassat tempo och se hur långt ni kommer. Gör samma övning fler gånger för att se progressionen – ni kommer komma längre för varje gång ni testar.

**Löpning i backe**

Hitta en backe ni kan springa full fart i 20 sek i. Spring 8 reps x 2 set. Spring full fart upp och gå ner. Mellan seten vilar ni 2 min.

**1 till 4**

Total löptid 20 min – total träning 28 min. Upplägget är att springa och gå i intervaller. Löpningen stegras från 1 min upp till 4 min sedan ner till 1 min igen. Vi går alltid 1 min mellan intervallerna.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| SPRING | GÅ | SPRING | GÅ | SPRING | GÅ | SPRING | GÅ | SPRING | GÅ | SPRING | GÅ | SPRING | GÅ | SPRING | GÅ |
| 1  MIN | 1 MIN | 2  MIN | 1 MIN | 3  MIN | 1 MIN | 4  MIN | 1 MIN | 4  MIN | 1 MIN | 3  MIN | 1 MIN | 2  MIN | 1 MIN | 1  MIN | 1 MIN |

Jag kan tipsa om en app som heter C25K. Där finns många bra intervallpass från noll till 5 km. Vi har kört ”week 3” under löpträning innan handbollen nu i vår.

Kul fakta: Under en handbollsmatch springer man ungefär 3 km indelat i korta ruscher på 30 m.

**Försäsongsträning F10/11 sommar 2022**

Det är roligt att varva löpningen med lite blandade kroppsövningar. För att kroppen ska hålla behöver man stärka upp den. Vårt mål är att tjejerna ska slippa REhab i framtiden så därför är det viktigt att vi lägger in PREhab redan nu!

**Rörlighet –** bra som uppvärmning och nervarvning

Höftbrett mellan fötterna. Raka ben händer ner i marken, hakan in mot bröstet hela tiden och rulla upp med händerna utmed benen. Armar rakt upp och stretcha ryggen bakåt. Upprepa 3 gånger. Fjärde gången ner och vi sätter oss på huk men hälarna ner i marken. Djupandas. Vänster hand i marken och höger hand rakt upp och följa handen med blicken. Byt hand så ni gjort två gånger var på varje hand.

Stå höftbrett och dippa ner höger knä på utsidan av vänster häl. Fullt fokus på att vänster knä är rakt över vänster fot och vise versa. Byt ben. 5 reps x 3 set på varje ben

Stå i plankposition och ta fram höger fot bredvid höger hand hög blicken rakt fram. Byt ben och varva denna övning 5 gånger per ben. Sedan gör vi samma övning men när vi är med foten brevid handen släpper vi höger handen och låter vänster foten komma genom vänster hand och höger fot. Vi sträcker ut foten rakt och lyfter höger hand uppåt och tittar på handen hela tiden – magen mot himlen.

**Styrka**

Nya rön säger att man ska börja med styrketräning speciellt för flickor i tidigare ålder. Dock ska man inte använda sig av vikter utan använda sin egen kropp som motstånd. Vi ska jobba mycket med kroppskontroll vilket vi ser många av tjejerna kämpar med att få till.

**EMOM –** Every Minute On a Minute. Ladda ner appen “smart wod timer”. Vi har valt tre övningar i 10 reps i 5 sets. Det betyder en snabb genomkörare av kroppen i 5 minuter. Varje minut ska man hinna med 3 övningar i 10 rep vardera. Tex. 10 upphopp, 10 rygglyft, 10 armhävningar x 5 min. Övningarna kan bytas ut mot andra tex situps, utfallssteg, burpees, mountainclimer etc. Det viktiga är att man blandar så att man får med hela kroppen (ben, bål, armar)

**FMTK –** ladda ner appen och välj fritt mellan deras pass. Här krävs inga tillbehör utan allt baseras på sin egen kropp. Finns både konditionspass, styrkepass och smidighetspass.

Vill ni kan ni sätta ihop egna pass med hjälp av dessa förslagen. Vi gör klart varje övning med antal set med vila emellan seten. Blanda gärna mellan ben, bål och armar/axlar för att orka göra övningarna med full kontroll.

**Ben :**Squats – höftbrett mellan fötterna och gå sakta ner till 90 grader på knäna. Upp kan gå fortare och rumpan spänns och höften fram lite vid toppläget. 10 reps x 5 set efter sista reps i varje set står vi kvar i 90 grader medans vi räknar till 15.   
  
Enbensböj – Börja med en stol och sätt dig ner med ena foten framför i luften. Sakta ner och snabbare upp. Bara en fot i luften hela tiden. När man klarar det enkelt byter man ut stolen mot något lägre. Målet är att komma ner till ca 30 cm. 5 reps på varje ben x 3 set  
  
Enbenshopp: Markera en linje (gatukritor eller hopprep). Stå på ena sidan linjen med en fot parallell. Den andra foten ska vara i luften och sedan ska man hoppa över linjen med bibehållen balans. Viktigt att knät är över foten i landningen och att landningen är mjuk.

**Bål:**Mobilaplankan – Stå i plankposition med stark bål (rak rygg och magen spänd). Här ska vi jobba med bålen men utmana kroppen med olika belastningar. 10 reps på varje x 1 set  
1, höger/vänster hand rakt ut på sidan med touch.   
2, höger/vänster fot rakt ut på sidan med touch.

3, diagonallyft höger hand rakt fram/vänster ben rakt bak och tvärt om   
4, höger/vänster hand rakt fram på sidan med touch

5, höger/vänster knä mot magen  
  
Omvänd situp – Ligg på rygg med benen raka och armarna rakt ut med kroppen. Benen lyfts upp i luften så högt att rumpan och ländryggen lyfter från marken. Sedan ska benen ner igen men utan att nudda marken. 10 reps x 3 set  
  
Kasta ben – En ligger på rygg med benen rakt ut. Den andra står med fötterna på var sida om den andras huvud tittandes mot fötterna. Den som ligger greppar tag om den andras anklar för att få bättre mothåll. Sedan lyfts benen (raka) upp mot den som står upp. varpå den som står ska putta ner dem igen (kraften anpassas efter förmågan att hålla emot). Fötterna får inte nudda marken.

5 reps x 5 set

**Armar/Axlar:**   
Armhävningar – Är det svårt med tekniken är det bättre att göra dem på knäna. Det är viktigare att tekniken sitter innan vi tar hela kroppsvikten. Långsamt ner och snabbare upp. Tänk på stark bål (dra in naveln mot ryggraden). När vi kommer upp kan man tänka på att skuldrorna ska gå ihop (sätt en hand mellan för att känna). Har man ett gummiband kan man sätta det mellan armbågarna för att avlasta vikten av överkroppen. 10 reps x 3 set  
  
Dips på bänk – För att komma åt triceps använder vi en bänk eller dylikt. Sätt händerna bakom ryggen på bänken och dippa ner rumpan mot marken med böjda armar. 10 reps x 3 set  
  
Rygglyft – Ligg på magen med raka ben. Armar rakt fram utan att nudda golvet. Lyft bröstet från golvet samtidigt som armarna dras bakåt. Vi vill ha samma resultat som armhävningarna att skuldrorna ska mötas i uppåt läget. 10 reps x 3 set