

Träningsprogram Kinna IBK P0304 aug 2017

Minst 3 ggr/v, annan träning och brottarfys räknas också!



Löpning:

Spring minst 2,5km eller minst i 15 min och gör minst fem ruscher/intervaller, exempelvis uppför en backe i 20 sekunder vardera.

Tänk på: Börja lugnt så att kroppen blir varm innan du ökar tempot. Backträning utvecklar explosiviteten och gör benmusklerna starkare.

Mage:

10 st Fällkniven

Starta liggande på marken. Dra upp armar och ben och låt dem mötas på mitten.



10 st Cykelsitup

Armbågen ska nudda motsatt knä.



10 st Enkel Fällkniven

Låt armar och det ena benet mötas och repetera med det andra benet. Behåll armar och ben raka genom hela övningen.



Tänk på: Magen är aktiverad i nästan allt du gör och en stark mage hjälper dig väldigt mycket att öka rörelseförmågan, få bättre balans och minska risken att drabbas av belastningsskador.

Armar:

10 st Burpee med hopp



10 st Armhävning och sträck upp handen

Tänk på: Försök att göra burpees med fötterna ihop hela tiden, det ger spänst som är viktig i innebandyn. Armhävningen görs med spänd magen, rak rygg och blicken mot marken så att du håller nacken rak hela tiden. Armhävningar är en väldigt bra övning eftersom den engagerar stora delar av kroppen för mer styrka och explosivitet.



Ben:

10 st Grodhopp

Tänk på: Gå ner så långt att låren är i höjd med knäna, ta hjälp av händerna, hoppa iväg i ett explosivt hopp riktat framåt och uppåt. Vänd dej om och hoppa tillbaka. Grodhopp bygger explosivitet, benstyrka och skapar mjölksyretålighet.



Varför?

Undrar du varför den här träningen är viktig, så kolla på dessa två videoklipp – de förklarar det mesta 😊

<https://youtu.be/Ddty-gsoCBc> (Alexander Rudd)

<https://youtu.be/XAx8H7LXgXE> (Rasmus Enström)

Vecka	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
32 (7-13/8)							
33 (14-20/8)							
34 (21-27/8)							
35 (28/8-3/9)							