

Träningsbok

SOMMAR 2022

Tillhör: _____



Vecka 1

Lätt löpning, 30 min eller ____ minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Upphopp, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Armhävningar, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Situp's, 3 x 20 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utfallsteg, 2 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dagar som jag har tränat med laget:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annan träning: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vecka 2

Lätt löpning, 30 min eller ____ minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Upphopp, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Armhävningar, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Situp's, 3 x 20 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utfallsteg, 2 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dagar som jag har tränat med laget:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annan träning: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vecka 3

Lätt löpning, 30 min eller ____ minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Upphopp, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Armhävningar, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Situp's, 3 x 20 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utfallsteg, 2 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dagar som jag har tränat med laget:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annan träning: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vecka 4

Lätt löpning, 30 min eller ____ minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Upphopp, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Armhävningar, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Situp's, 3 x 20 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utfallsteg, 2 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dagar som jag har tränat med laget:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annan träning: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vecka 5

Lätt löpning, 30 min eller ____ minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Upphopp, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Armhävningar, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Situp's, 3 x 20 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utfallsteg, 2 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dagar som jag har tränat med laget:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annan träning: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vecka 6

Lätt löpning, 30 min eller ____ minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Upphopp, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Armhävningar, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Situp's, 3 x 20 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utfallsteg, 2 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dagar som jag har tränat med laget:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annan träning: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Vecka 7

Lätt löpning, 30 min eller ____ minuter

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Upphopp, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Armhävningar, 3 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Situp's, 3 x 20 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Utfallsteg, 2 x 10 st eller ____x____st

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Dagar som jag har tränat med laget:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Annan träning: _____

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



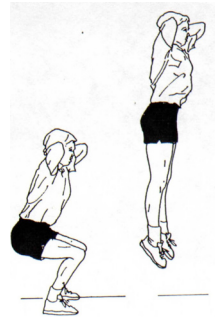
VIKTIGT:

Se till att vara Ordentligt uppvärmd innan du börjar träna, samt stretcha kroppen ORDENTLIGT efteråt.

U p p h o p p

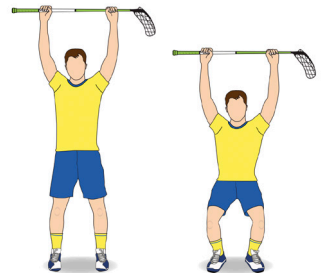
Börja med att ställa dig med fötterna axelbrett isär, böj knäna djupt, nudda händerna i golvet och hoppa rakt upp så högt du bara kan och sträck upp armarna mot taket.

Håll ett så högt tempo som möjligt.



Knäböj med klubba

- Placera klubban strax nedanför nacken
- Stå axelbrett med fötterna och spänn bålen för att stabilisera ryggraden, blicka gärna lite uppåt
- Skjut bak sätet något och sänk dig ner genom att böja på knäna (åt samma håll som tårna pekar)
- Gå så pass djupt att du kan hålla ryggen neutral och att du inte fäller ryggen för mycket framåt
- Pressa upp till startläge igen



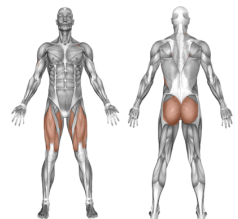
Här ser man vilka muskler man tränar.

VIKTIGT:

Se till att vara Ordentligt uppvärmd innan du börjar träna, samt stretcha kroppen ORDENTLIGT efteråt.

Utfallssteg

Ta ett stort steg framåt med ett ben, håll en rak linje höft – knä – fot. Knäet ska inte gå över foten. Du ska kunna se din fot uppifrån. Växla ben genom att ta ett steg framåt med nästa ben.

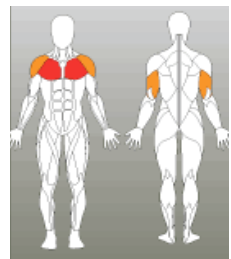


Här ser man vilka muskler man tränar.

Armhävning

Armhävningar kan man göra på många sätt. Det vanliga är med händerna ca 15-20 cm utifrån sidorna på kroppen, lite lägre än brösthöjd, tårna i golvet och kroppen ska vara så rak som möjligt. Spänn ut bröstet och håll blicken fram så att man inte böjer på ryggen. Spänn magen och rumpen så håller sig kroppen rak.

Gå sakta ner så att bröstet snuddar golvet, vänd och pressa upp tills armarna är raka. Om det är för jobbigt i början så kan man stå på knä tills man blir starkare. Men även då ska man luta sig fram mot armarna och inte bakåt så tyngden hamnar på benen. Sen kan man ändra på avståndet mellan händerna. Den vanliga tar mycket på bröst och sen på triceps och axlar. Smalt tar mera på triceps medan en bredare fattning tar längre ut på bröstet och mera på framsida axlar.



Här ser man vilka muskler man tränar.

Sit Ups

Ligg på rygg på golvet (gärna på en matta). Låt benen vara lätt böjda och ha fötterna i golvet. Låt huvudet vila i händerna och se till att det finns luft mellan bröstet och hakan samt mellan axlarna och golvet. Försök se till så att korsryggen har kontakt med underlaget. Lyft sakta upp överkroppen.

Läge 2: Gå så högt du kan utan att ryggens nedre del släpper från golvet, rulla sakta koda för koda till utgångsläget.



Plankan

Lägg dig på mage. Ta stöd med underarmarna mot golvet, gå upp på tå och sträck benen. Du ska ha en rak linje från axeln, via höften ner till foten. Spänn nu magen allt vad du kan och håll så länge du orkar. Vill du ha ett lättare alternativ så ställer du dig på knäna. Tycker du att övningen blir för lätt så håll först en stund i läget där du har båda fötterna i golvet. Lyft sedan ena foten en bit från golvet, räkna till 15, gör samma sak med andra foten. Håll slutligen så länge du orkar.



S t r e t

1. Baksida lår (Hamstrings)

Tänk på att hålla ryggen så rak du kan, kuta inte med ländryggen. Sträckningen ska kännas på baksidan av låret. Böj knät en liten aning för att undvika översträckning av knät.



2. Framsida lår (Quadriceps Femoris)

Pressa höften framåt så det stramar på framsidan av låret. Håll ihop benen. Ryggen ska vara rak, svanka inte. Är det svårt att hålla balansen, ta stöd mot en vägg eller kamrat.



3. Djupa höftböjarmuskeln (Iliopsoas)

Pressa höften framåt, det ska strama på framsidan av höften. Igen - håll ryggen rak. Främre benet i 90° vinkel. Ha gärna något mjukt under knät för att skydda knäskålen.



4. Insida lår (Adductormuskeln)

Benet rakt, fot och knä pekar framåt.

5. Sättesmusklerna (Gluteerna, Piriformis)

Ska strama i rumpan. Om detta är för svårt kan man börja med att ha benet som inte stretchas sträckt rakt ut framför sig. När du blivit lite mjukare, gå över till att böja knät bakåt. Är man för stram i sättesmusklerna kan man få ont i ländryggen.





6. Vadmuskeln (Gastrocnemius, Soleus)

Sätt upp foten mot fast föremål, luta kroppen in över foten så att det stramar i vaden. Först med rakt knä, sedan med böjt knä (ej visat på bild) för att komma åt djupa vadmuskeln.



7. Utsida lår (Tensor fascia latae)

Stå med benen i kors, bakre benet utsträckt snett bakom det främre. Sträck ut och "peka" med höften (på bakre benet) snett framåt och luta överkroppen åt andra hållet, så att sidan av kroppen bildar en båge. Det ska strama på utsidan av låret. När denna muskel är för kort kan man få löparknä. Symtom på löparknä är smärta på utsidan av knät och beror på en inflammation i senfästet till Tensor fascia latae.



8. Nackmusklerna (Trapezius)

För att få med de båda viktigaste nackmusklerna, stretcha genom att luta huvudet så att örat närmas mot axeln (Trapezius), motsatt arm trycks nedåt. Vrid sedan ner huvudet så att du tittar ner på motsatt tå (Levator Scapulae).



9. Bröstmusklerna (Pectoralis)

Ta spjörn med underarmen mot vägg eller liknande. Armbågen i axelhöjd. Pressa fram bröstkorgen.



*PAIN IS
TEMPORARY,
GLORY IS
FOREVER!*

Kumla IBK