Hej Alla,

Inom lagsport talar vi om laget och jaget. Hur jag, som individ, kan ta ansvar för lagets bästa, hur vi tillsammans når gemensamma mål? Genom att ta ansvar för sig själv och kollektivt. Detta ansvar kan ta sig många olika uttryck. De positiva saker vi ofta pratat om på träningar och matcher. Att göra sitt bästa, vara en god kamrat, peppa andra, ha en positiv attityd samt att hålla ordning på sig själv. Om du tar ansvar för din egen träning bidrar du på ett positivt sätt till laget. Syftet med sommarträningen är ett bättre lag.

Alla är olika och har olika förutsättningar. Just nu är ni alla i den kanske största utvecklingsfasen. Knoppen och kroppen växer så att det knakar. Målet för sommarträningen är att träna båda. Kroppen ges fysisk träning och knoppen en mental träning kring just attityd och ansvar. Båda är viktiga, utan det ena uteblir den sammanlagda effekten som laget behöver. Utifrån att alla är olika, har olika förutsättningar, är sommarens uppgift att du ska identifiera just dina behov. Jämför dig inte med andra, hitta dina egna utvecklingsområden.

Ett behov vi tränare identifierat som utvecklingsbehov, för laget i stort, är kondition. Att löpningen blir mer explosiv och snabb (kontringsspel, hemspring) men också uthållighet att orka hålla ett högt tempo i en hel match. Utifrån detta har vi under våren tränat på tre typer av löpning. Korta och långa intervaller samt ”långt och länge”.

När det kommer till styrketräning är vi tränare av de uppfattningen att det fortfarande är för tidigt, att träna styrka för att bygga muskelmassa. Därför lägger vi upp styrketräningen med endast den egna kroppen som vikt. Vidare, handlar styrketräningen om kroppskontroll, koordination och rörlighet. ***Det är viktigare att göra en repetition på rätt*** sätt än att göra hundra på fel sätt. Att genomföra styrketräning på fel sätt leder till skador. Ett mycket bra sätt att undvika skador är att göra rörelserna långsamt tills du har lärt kroppen och knoppen att göra rätt.

Under våren har vi tränat på en mängd olika övningar men långt ifrån allt. På nätet finns det enorm mängd övningar att hämta. Sök gärna och pröva nya övningar. Det viktigaste är att hela kroppen tränas. Ett exempel är den stora variationen av situps (magen) samtidigt som det finns mycket färre övningar för ryggen. Blir man för stark på ena sidan ökar risken för skador.

Varje pass du genomför ska innehålla både löpning och styrketräning. Ambitionen sätts både till innehåll och mängd i varje pass samt antalet pass per vecka. Du väljer själv ett, två eller tre pass per vecka, guld-, silver- eller bronsnivå!

Som alltid, ta hjälp av varandra, träna och peppa, tillsammans!

Trevlig träningssommar,

Calle och Mats

**Struktur:**

Varje träningspass ska innehålla ***både*** löpträning och styrke-/rörlighetsövningar. Varje pass ska minst innehålla minst tre olika övningar och minst tre set.

Ett set byggs av repetitioner av en övning. Ex 10 armhävningar i rad är ett set. Antalet repetitioner avgörs av din förmåga. Ex. om du max klarar av att göra 15 armhävningar i rad bör antalet repetitioner vara mer än hälften dvs ca 10st. ***Pröva hur många repetitioner du maximalt klarar av att göra.***

Det viktigaste är att göra övningen på rätt sätt, det betyder oftast att också göra övningen lite långsammare.

|  |
| --- |
| ***Exempel 1 (från Grönsta):***  Uppvärmning: snacktempo 6-8min, och ”handbollsrörelser” (handbollsuppvärmning)  3st SET bestående av:   * 2 (reps) Löpning, korta intervaller * 10 (reps) Armhävningar * 10 (reps) Situps * 10 (reps) Rygglyft   Avslutning med stretchövningar.  ***Exempel 2:***  Löpning i snacktempo 25min  3 set med:   * 5 kullerbyttor * 5 Burpees * 1 Plankan (så länge det går att hålla kroppen rak)   Avslutning med stretchövningar. |

Löpning ska innehålla något av följande:

***Korta intervaller***: 100% dvs max tills du inte orkar mer. (ca 200-400m, 3-8 receptioner) om du vill öka motståndet kan det ske i en uppförsbacke. Mellan intervallerna ska du ha kommit ner till ”vilopuls”, att du inte är andfådd och att mjölksyran inte känns. Jämför med korta varvet på Grönsta.

***Långa intervaller:*** ca 80-90% av max. dvs så fort som möjligt ***utan*** att du får mjölksyra på ca 400-800m. Mellan intervallerna gå tills du fått ner pulsen.

***Långt, lugnt och länge:*** ca 60-70% av max. dvs. så att du orkar prata [Snack-tempo].  
Minst 15-20min/3km, gärna längre. Du ska hålla ett jämnt tempo under hela sträckan, försök att aldrig gå. Det är svårare att springa långsamt än att rusa på handbollsplanen.   
Om du vill, lyssna gärna på musik, ladda ner en löparapp (tex, Runkeeper) den hjälper dig att hålla tider, tempo och sträcka. Kanske kommer detta peppa dig!? Självklart, hör av dig till en kompis och spring tillsammans! Vi har ju What’s-Appen!

|  |  |
| --- | --- |
| **Övningar** | **Ditt max i rad (utan vila)** |
| Armhävningar: variationer, breda-smala, på knä eller vanliga, |  |
| Situps: variationer, låga-höga, med/utan fotstöd, raka-vridning, snabba-långsamma. |  |
| Rygglyft: variationer, med/utan simtag, med fulla/tomma lungor. |  |
| Birddog: |  |
| Dead Bug: |  |
| Bäckenlyft: variationer, hela sulan i maken, på hälarna, knäna ihop |  |
| Plankan: sidoplankan |  |
| Squats: (benböj) |  |
| Utfallssteg, skridskosteg, låg-gång |  |
| Burpees: (Froggy- utan armhävningen) |  |
| Upphopp: jämfota |  |
| Allmänna rörelseövningar: Rullande masken, Kullerbyttor, parkour-roll, hjulningar |  |
| Knäkontrollövningar |  |
|  |  |
|  |  |

**Ett träningspass ska innehålla både kondition (löpning) och styrka.**

**Första passen:**

Pröva hur många repetitioner som du klarar av att göra i rad, ditt max. Fyll i ditt resultat i tabellen ovan. Tänk på att vara pigg i kroppen inför varje maxtest.

När du sedan gör dina träningspass så antalet repetitioner vara drygt hälften av ditt max.

**Ingångsvärden, Ambition och Utvärdering**

Det första du ska göra är att bestämma dig för vad det är som du vill utveckla. För att kunna detta behöver du se dina egna styrkor och svagheter.

Beskriv dina styrkor och svagheter:

Utifrån förra frågan, vad är det du behöver träna på?

Sedan är det dags att bestämma ambitionsnivå, hur mycket vill du utveckla dig inom kondition och styrka? Satsar du mot guld, silver eller bronsnivån i antalet träningstillfällen?

Beskriv hur du tänker och känner?

Nu är det dags att göra en planering för vad du ska göra! Fyll i hur du tänker genomföra din träning.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition (Löpning) | Kondition (Löpning) | Kondition (Löpning) |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Planering vecka** | | |
| Pass1 | Pass2 | Pass3 |
| Kondition | Kondition | Kondition |
| Styrka | Styrka | Styrka |
| **Utvärdering – hur gick passet? (tanke och känsla)** | | |
|  |  |  |

Nu är det sista veckan på sommarlovet, är det dags att utvärdera sommarens träning. Skriv kur du anser att du utvecklats. Fundera ur perspektiven:

**Kropp och knopp (fysiskt och mentalt)**

**Kondition**

**Styrka och rörlighet**