

Förberedelseträning inför försäongsstart

Rekommenderat upplägg: 3 pass per vecka

Info:

Vi rekommenderar att ni kör dessa pass varje vecka fram till försäongen startar. Passen kan anpassas efter vilken fysisk status du har just nu. Börja exempelvis med ett lite lägre antal löpintervaller och öka efter hand om du känner att konditionen inte är på topp än.

Även styrkedelen kan anpassas. Börja med ett lägre antal varv och/eller upprepningar och öka istället efter hand om du känner att upplägget är för tufft. Om det är någon övning du inte alls förstår eller inte klarar att genomföra, så hoppa över den eller ersätt den med något annat.

Som vi informerat om är syftet med dessa pass att inte komma helt oförberedd till försäongen. Detta dels för att minska skaderisken och dels för att alla ska vara på en hyfsad fysisk nivå för att kunna genomföra så bra träningar redan från start.

Om du kör någon annan typ av egen träning är det helt upp till dig att bedöma om den helt eller delvis kan ersätta dessa pass. Det kan dock vara bra att prova att köra passen åtminstone en gång för att kunna göra en bedömning om du får ut tillräckligt av din ordinarie träning.

Har man ont om tid någon dag eller någon vecka är det alltid bättre att få lite träning gjord än ingen alls. Det är mycket bättre att korta ner passen än att helt strunta i dem.

Snacka gärna ihop er och kör passen några stycken ihop för att hålla uppe motivationen!

Pass 1	Pass 2	Pass 3
Löpning 1. 3-6 x 15-30-45 sek <i>vila: 30 sek</i> 2. 2-4 x 4 min <i>vila: 2:30 min</i> 3. 6-12 x 1 min <i>vila: 30 sek</i> Styrka - 1-3 varv, 10-15 reps 1. bulgariska utfall 2. bäckenlyft enbens på stol 3. tåhäv enbens på stol 4. enbensknäböj på stol 5. raka marklyft enbens 6. reverse nordics	Löpning 1. 5-10 x 3 min <i>vila: 45 sek</i> 2. 3-6 x 5 min <i>vila: 45 sek</i> Styrka - plankan 1 min / omgång (totalt 4 min) 1. sidoplanka höger + knäuppdrag 2. plankan + arm-/benlyft 3. sidoplanka vänster + knäuppdrag 4. omvänd plankan + benlyft	Cirkelträning - 2-3 varv, vila 2 min mellan varven - arbeta 45 sek, vila 15 sek 1. split jumps 2. sidoplanka + benlyft 3. handstående mot vägg 4. mountain climbers 5. hamstring curls 6. armhävningar med twist 7. rygglyft 8. upphopp 9. plankan, upp- och nedgång 10. höga knän

PASS 1

Löpning

1. 3-6 x 15-30-45 sek

Löp 15 sek, vila 30 sek, löp 30 sek, vila 30 sek, löp 45 sek, vila 30 sek. Upprepa 3-6 gånger.

2. 2-4 x 4 min

Löp 4 min, vila 2,5 min. Upprepa 2-4 gånger.

3. 6-12 x 1 min

Löp 1 min, vila 30 sek. Upprepa 6-12 gånger.

Styrka

1. Bulgariska utfall

Stå på ett ben med det andra benet på en stol bakom dig. Jobba upp och ner, halva tiden på varje sida.



2. Bäckenlyft enbens på stol

Ligg på rygg men hälen på en stol. Gör bäckenlyft, stanna till en sekund, och gå kontrollerat tillbaka. Halva tiden på varje sida.



3. Tåhäv enbens på stol

Stå på ett ben på en stol, eller annat där du kan ha hälen i luften. Ta lätt stöd med handen mot en vägg eller liknande. Jobba med tåhäv, upp och ner. Halva tiden höger och halva vänster.



4. Enbensknäböj på stol

Stå på ett ben med en stol bakom dig. Gå långsamt ner tills du känner stolen, vänd och gå upp till startposition igen. Halva tiden på varje ben.



5. Raka marklyft enbens

Stå på ett ben. Böj överkroppen framåt och sträck ut ena benet bakom dig. Halva tiden på varje sida.



6. Reverse nordics

Stå på knä. Luta dig långsamt tillbaka så långt du kan och gå därefter kontrollerat tillbaka till utgångsposition igen.



PASS 2

Löpning

1. 10 x 3 min
Löp 3 min, vila 45 sek. Upprepa 5-10 gånger.
2. 6 x 5 min
Löp 5 min, vila 45 sek. Upprepa 3-6 gånger.

Styrka

1. Sidoplanka vänster (alt. höger) med knäuppdrag

Sidoplanka med övre benet i marken. Börja med nedre enet strax bakom dig. Gå fram med nedre benet strax framför dig och låt nedre benet stanna i marken. Gör därefter ett knäuppdrag med övre benet. Gå i motsatt ordning och börja om.



2. Planka + arm-/benlyft

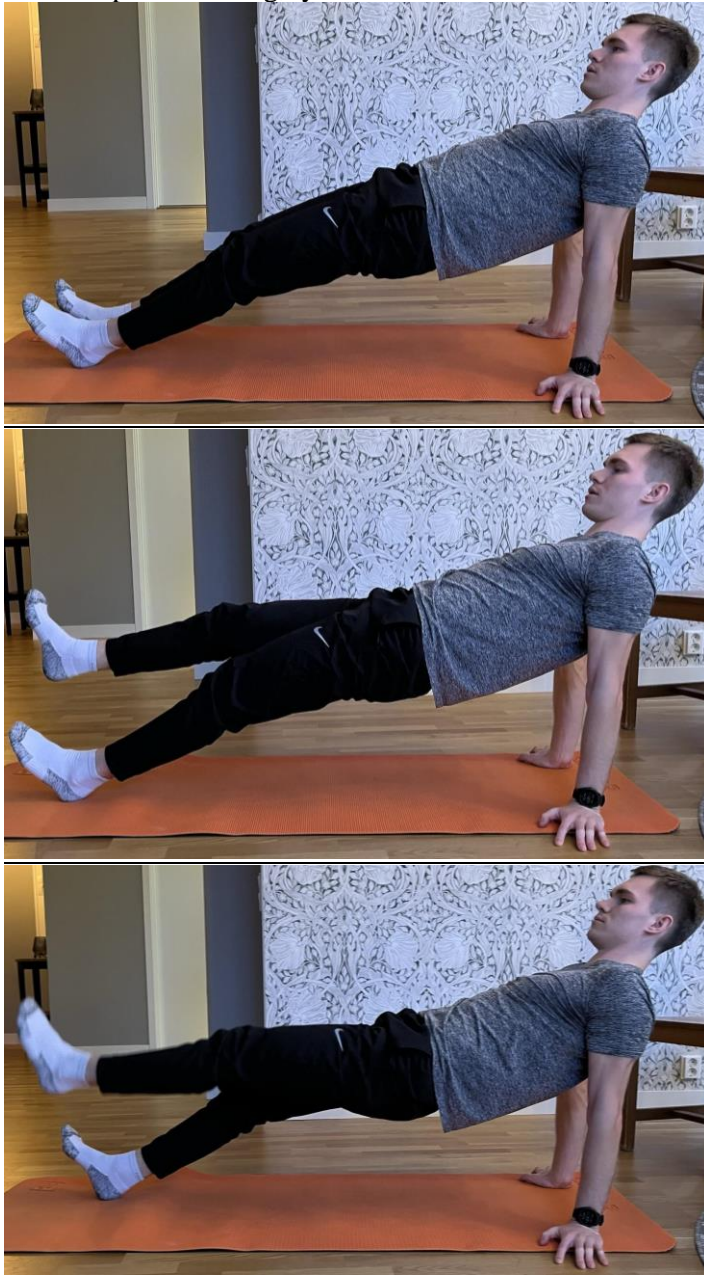
Plankställning. Gå växelvis och kontrollerat ut och tillbaka med höger/vänster ben. Därefter sträcks växelvis höger/vänster arm ut. Gå därefter tillbaka och börja om med benen.



3. Sidoplanka höger (alt. vänster) med knäupdrag Se punkt 1, men kör andra sidan.

4. Omvänd planka + benlyft

Omvänd plankställning, lyft med kontrollerade rörelser växelvis höger/vänster fot från marken.

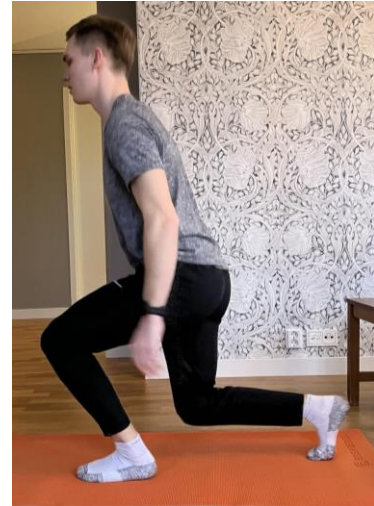
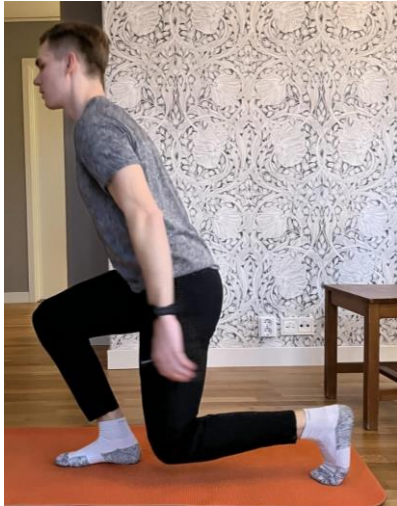


PASS 3

Cirkelträning

1. Split jumps

Upphopp med landning i utfallssteg, växelvis varannan gång med höger/vänster ben fram.



2. Sidoplanka + benlyft

Sidoplanka, rak linje i kroppen. Lyft och sänk övre benet med kontrollerade rörelser. Halva tiden på varje sida.



3. Handstående mot vägg
Stillastående på händerna.



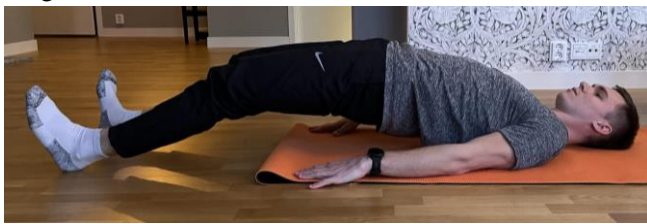
4. Mountain climbers

Jobba med tempo på stället med knäna upp mot haka/bröst. Varannan höger/vänster.



5. Hamstring curls

Ligg med axlar+huvud och hälar i golvet. Glid fram och tillbaka med hälarna. Är det svårt att glida kan man använda en liten handduk under hälarna, alternativt ta små kliv fram och tillbaka istället för att glida.



6. Armhävningar med twist

Gör armhävningar. Efter varje armhävning, gör en twist med höger eller vänster arm (varannan gång).



7. Rygglyft

Gör rygglyft, sträck i kontrollerat tempo ut armarna och dra tillbaka dem till utgångsläge igen innan du går ner.



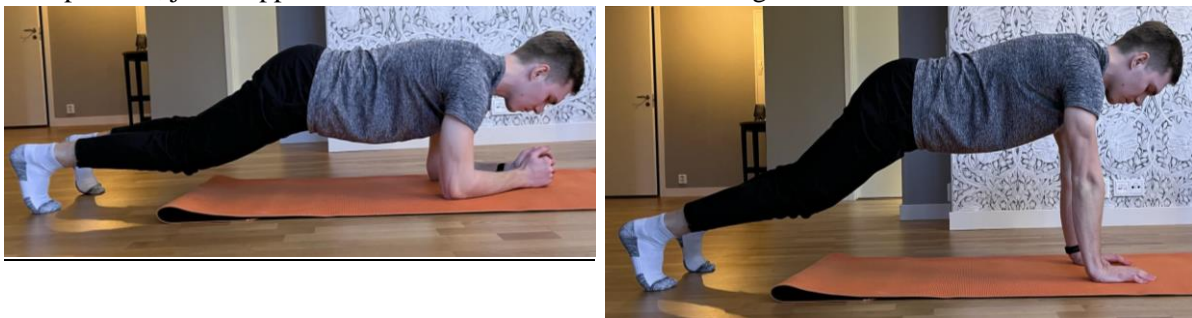
8. Upphopp

Jobba på stället och landa växelvis med höger/vänster strax framför den andra.



9. Plankan, upp- och nedgång

Stå i plankan, jobba upp och ner mellan handstående och armbågsstående.



10. Höga knän

Jobba med tempo med höga knän på stället, växelvis höger/vänster.

