

Sommarträning V27-32 2018

Hej

Nedan finns träningsprogrammet för V27-32. Det är valfria dagar men tisdag, torsdag och lördag rekommenderas.

Viktigt att ni fyller i uppgifterna på sista sidan så att ni kan se er utveckling under träningsveckorna. Den sidan skall lämnas in V33 till tränarna.

Det är nu upp till er själva att förvalta den träning vi redan har genomfört och även förbättra den så att ni kommer starka och med bra kondition när vi går på is i augusti.

Kom ihåg att en NHL spelare som har semester nu på sommaren tränar minst 8 pass i veckan!

Det är endast ni själva som kan påverka er egen fysträning!

Den enda som tjänar på att ni fuskar med träningen är motståndarna!

Mycket viktigt att ni även kommer ihåg att bada, sola, äta glass, jaga tjejer och njuta under sommarlovet!!!!

V27	Träningspass 1,2 och 3	V28	Träningspass 4, 1 och 2
V29	Träningspass 3, 4 och 1	V30	Träningspass 2, 3 och 4
V31	Träningspass 1, 2 och 3	V32	Träningspass 4, 1 och 2

Träningspass 1:

Uppvärmning: Lätt jogging 10 minuter följt av lätt stretchning av stora musklerna.

45 minuters löpning i högt tempo.

Burpees 4 x max antal, 1 minuts vila mellan seten.

Ordentlig stretchning av hela kroppen.

Träningspass 2:

Uppvärmning: Lätt jogging 10 minuter följt av lätt stretchning av stora musklerna.

Armhävningar 4 x max antal, 20 sekunders vila mellan seten.

Benböj 4 x max antal, 20 sekunders vila mellan seten.

Situps 4 x max antal, 20 sekunders vila mellan seten.

Tåhäv 1 ben 4 x max antal (2ggr/ben), 20 sekunders vila mellan seten.

Ryggresning 4 x max antal, 20 sekunders vila mellan seten.

Ordentlig stretchning av hela kroppen.

Träningspass 3:

Uppvärmning: Lätt jogging 10 minuter följt av lätt stretchning av stora musklerna.

Intervall löpning 10 x 40 sekunder max fart, 30 sekunders vila.

Plankan 4 x max, 1 minuts vila mellan seten.

Handledsrull 4 x max, 30 sekunders vila mellan seten.

Ordentlig stretchning av hela kroppen.

Träningspass 4:

Uppvärmning: Lätt jogging 10 minuter följt av lätt stretchning av stora musklerna.

Skridskohopp 4 x 1 minut, 1 minuts vila mellan seten. Utföres med fördel i lätt uppförsläge under uppvärmningen.

Utfallssteg 4 x 1 minut, 20 sekunders vila mellan seten.

Situps "stolen" 4 x max, 20 sekunders vila mellan seten.

Benböj 1 ben 4 x max (2ggr/ben), 20 sekunders vila mellan seten.

Dips "bakom ryggen" 4 x max, 20 sekunders vila mellan seten.

Tåhäv 4 x max, 20 sekunders vila mellan seten.

Ordentlig stretchning av hela kroppen.

Instruktioner:

Burpees <http://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/728>

Armhävningar <http://www.kroppsviktstraning.se/armhavningar/>

Benböj <https://vimeo.com/206537114>

Situp <https://www.youtube.com/watch?v=jDwoBqPH0jk>

Tåhäv 1 ben <https://www.youtube.com/watch?v=06C9--zYStg>

Ryggresning <http://www.styrkeprogrammet.se/ovningsarkiv/197>

Skridskohopp <https://www.youtube.com/watch?v=eLRzIzEHjig>

Utfallssteg <https://www.youtube.com/watch?v=vmNluaoR7A>

Situp "stolen" <https://www.youtube.com/watch?v=tEYCiDHsK2c>

Benböj 1 ben <https://www.youtube.com/watch?v=a-bNhhaaUyY>

Dips <https://aktivtraning.se/traning/styrketraning/styrkeovningar/dips-pa-bank>

Tåhäv <https://www.youtube.com/watch?v=06C9--zYStg>

Plankan <https://aktivtraning.se/traning/styrketraning/styrkeovningar/ovning-pa-video-plankan>

Handledsrull: Knyt ett rep runt ett skaft från en sopborste eller dyl., fäst en vikt (2-5kg, går bra med vad som helst) i änden. Håll ut händerna rakt framför bröstet med sträckta armar och rulla upp vikten genom att endast röra handlederna, släpp ner vikten när den har kommit upp till skaftet. Variera med att rulla repet varannan gång mot dig och varannan gång ifrån dig.

Stretchning:

Stora musklerna: vader, insida lår, baksida lår, framsida lår, ljumskarna.

Hela kroppen: Vader, insida lår, baksida lår, framsida lår, ljumskarna, magen, ryggen, bröstet.

Stretchning har vi gått igenom på träningarna, men om ni inte varit med då eller glömt bort så googla. Ni kan inte stretcha för mycket.

Här är en övning ni bör klara av

<https://www.youtube.com/watch?v=ss0elu1dgCI>

Namn: _____

Start fysträning V19 Fylls i av ledare.	Vikt	Längd
---	-------------	--------------

V27 pass 1, 2, 3 + V28 pass 4		Vikt		Längd	
Övning	Burbees	Armhävningar	Benböj 2 ben	Situps	Plankan
Resultat 1:a setet					
Övning	Situps stolen	Benböj höger	Benböj vänster	Dips	
Resultat 1:a setet					

V31 pass 3 + V32 pass 4, 1, 2		Vikt		Längd	
Övning	Burbees	Armhävningar	Benböj 2 ben	Situps	Plankan
Resultat 1:a setet					
Övning	Situps stolen	Benböj höger	Benböj vänster	Dips	
Resultat 1:a setet					