

Träningsupplägg vecka 45 till vecka 47 IBK Lockerud Juniorgrupp herr

Vecka 45:

Måndag:

- **Knäkontroll.** Utfallssteg, benböj, skridskohopp & enbenshopp. 20 st upprepningar.
- **Styrka.** Armhävningar, situps & burpees. 30 st upprepningar.
- **Intervaller.** 2 min löpning i 85% av max, vila 1 minut efteråt. Upprepa 12 gånger.
- **Stretching.**

Tisdag: Vilodag.

Onsdag:

- **Knäkontroll.** Utfallssteg, benböj, skridskohopp & enbenshopp. 20 st upprepningar.
- **Styrka.** Armhävningar, situps & burpees. 30 st upprepningar.
- **Backintervaller, hitta en ganska lång backe.** 30 meter maxlöpning, 5 gånger. Vila sen i 2 minuter. Upprepa 3 gånger till. Totalt 20 st intervaller i backen (4 set x 5).
- **Stretching.**

Torsdag:

- **Knäkontroll.** Utfallssteg, benböj, skridskohopp & enbenshopp. 20 st upprepningar.
- **Styrka.** Armhävningar, situps & burpees. 30 st upprepningar.
- **Intervaller.** 2 min löpning i 85% av max, vila 1 minut efteråt. Upprepa 12 gånger.
- **Stretching.**

Fredag: Vilodag.

Lördag:

- **Knäkontroll.** Utfallssteg, benböj, skridskohopp & enbenshopp. 20 st upprepningar.
- **Styrka.** Armhävningar, situps & burpees. 30 st upprepningar.
- **Distanslöpning.** Löpning i minst 45 minuter i jogg-temo (50-60% av max).
- **Stretching.**

Söndag: Vilodag.

Vecka 46:

Måndag:

- **Knäkontroll.** Utfallssteg, benböj, skridskohopp & enbenshopp. 20 st upprepningar.
- **Styrka.** Armhävningar, situps & burpees. 30 st upprepningar.
- **Intervaller.** 2 min löpning i 85% av max, vila 1 minut efteråt. Upprepa 12 gånger.
- **Stretching.**

Tisdag: Vilodag.

Onsdag:

- **Knäkontroll.** Utfallssteg, benböj, skridskohopp & enbenshopp. 20 st upprepningar.
- **Styrka.** Armhävningar, situps & burpees. 30 st upprepningar.
- **Backintervaller, hitta en ganska lång backe.** 30 meter maxlöpning, 5 gånger. Vila sen i 2 minuter. Upprepa 3 gånger till. Totalt 20 st intervaller i backen (4 set x 5).
- **Stretching.**

Torsdag:

- **Knäkontroll.** Utfallssteg, benböj, skridskohopp & enbenshopp. 20 st upprepningar.
- **Styrka.** Armhävningar, situps & burpees. 30 st upprepningar.
- **Intervaller.** 2 min löpning i 85% av max, vila 1 minut efteråt. Upprepa 12 gånger.
- **Stretching.**

Fredag: Vilodag.

Lördag:

- **Knäkontroll.** Utfallssteg, benböj, skridskohopp & enbenshopp. 20 st upprepningar.
- **Styrka.** Armhävningar, situps & burpees. 30 st upprepningar.
- **Distanslöpning.** Löpning i minst 45 minuter i jogg-temo (50-60% av max).
- **Stretching.**

Söndag: Vilodag.

Vecka 47:

Måndag:

- **Knäkontroll.** Utfallssteg, benböj, skridskohopp & enbenshopp. 20 st upprepningar.
- **Styrka.** Armhävningar, situps & burpees. 30 st upprepningar.
- **Intervaller.** 2 min löpning i 85% av max, vila 1 minut efteråt. Upprepa 12 gånger.
- **Stretching.**

Tisdag: Vilodag.

Onsdag:

- **Knäkontroll.** Utfallssteg, benböj, skridskohopp & enbenshopp. 20 st upprepningar.
- **Styrka.** Armhävningar, situps & burpees. 30 st upprepningar.
- **Backintervaller, hitta en ganska lång backe.** 30 meter maxlöpning, 5 gånger. Vila sen i 2 minuter. Upprepa 3 gånger till. Totalt 20 st intervaller i backen (4 set x 5).
- **Stretching.**

Torsdag: Förhoppningsvis innebandyträning!

Fredag: JAS match borta mot Billingsfors.

Lördag: HJ match hemma mot Skövde.

Söndag: H3 match borta mot Tibro.