

Försäsong - egenträning



Varje vecka förväntas du som spelare genomföra minst tre pass, på egen hand eller tillsammans med lagkamrater. Det är för din egen skull du kör passen och det visar sig efter sommaren vilka som tagit det på allvar.

Viktigt att alltid värma upp på ett bra sätt, vilket innebär hög puls och rörlighet i kropp. Lika viktigt att tänja efter uppvärmning samt stretcha efter passet är utfört.

Inför två av tre pass kör du de fotleds- och knäövningar som vi kört på tisdagar.

- Sträckt ben, nudda hälen i backen framför dig (10 st per ben)
- Benböj, ner och sitt på bänk eller liknande (10 st)
- Enbensböj, ena benet bakom på bänk eller liknande (10 per ben)
- Sidohopp över linje (10 per ben)
- Hopp framåt/bakåt över linje (10 per ben)

Pass 1	Gymmet	Jesper informerar
Pass 2	Ute/på gym	Långdistans (5-7 km i lugnt tempo, ca 6min/km) Syftet är bibehållande av kondition
Pass 3	Ute	Variera mellan nedanstående pass (3:1, 3:2, 3:3) Upplägget liknar det vi kört på tisdagar
Extrapass	Ute/på gym	Utefter behov (gym eller kondition), rådfråga Jonathan om du inte vet vad du behöver träna på

Pass 3:1

- 6 varv av styrka samt intervaller (400m) aktivitet: 20 sek, vila: 10 sek

Övningar: mountainclimbers, upphopp, situps, armhävningar, ryggresningar, 90gradershopp

- 7 stycken 100m-intervaller med 20 sek vila emellan
- 5 stycken löpningar i uppförsbacke, ca 30-40 meter, gå ner och kör igen
- nedjogg

Pass 3:2

- 4 varv av styrka samt intervaller (400m) aktivitet: 30 sek, vila: 15 sek

Övningar: Utfallshopp, plankan, burpees, ryggresningar, benböjsupphopp, armhävningar

- 4 stycken 200m-intervaller med 30 sek vila emellan
- Hopp till sprint (hoppområde ca 10 meter, sprintområde 20 meter)

Skridskohopp, spänsthopp, grodhopp, indianhopp (2 omgångar per hoppövning)

- nedjogg

Pass 3:3

- 3 varv av styrka samt intervaller (800m) aktivitet: 20 sek, vila 10 sek

Övningar: 90gradershopp, situps, armhävningar, utfallshopp, skalbaggen, sidoutfallssteg, mountainclimbers, upphopp

- Hitta en lämplig backe (tänk den större backen i Markaspåret som vi kört i på söndagar)

6 stycken omgångar, maxlöpning upp, gå ner i normalt tempo

2 varv med jämfotahopp uppför, gå ner i normalt tempo

- nedjogg

Meddela Jonathan om du vill ha mer utmanande pass.

Kör hårt!!!