

Förslag på egna träningspass för Pixbo F03 – Sommar 2018

Vi vill börja med att tacka er tjejer för all tid och engagemang ni lägger ner på innebandyn och Fysen. Ni är ett underbart team att coacha!

Ni har slitit hårt - blivit snabbare, starkare och mer tekniska med klubban. Vi unnar er en härlig sommar, men tyvärr är ju kondition, styrka och snabbhet en "färskvara", så om man inte underhåller dessa egenskaper, så får man börja om från början igen. Då vi ännu ett år är inbjudna till Fatpipe i september har vi inte riktigt råd att ligga av oss, utan måste hålla fysiken vid liv under sommaren.

Vi tränare vill därför att ni kör minst **3 pass/vecka** under uppehållet. Fotbollsträning/match eller liknande träning räknas självklart som ett träningspass också. För att underlätta för er har vi satt ihop 4 olika träningsprogram som tar ca 35-50 min att genomföra. Ett träningsalternativ kan även vara att ge sig ut och springa i minst 30 minuter.

Dokumentation av er träning.

På hemsidan www.jogg.se har vi skapat en Pixbo F03-grupp som heter "Pi F03". Detta är en stängd grupp så bara medlemmar i vår grupp kan se varandras aktiviteter. När ni lägger upp ett konto här med ert namn så kan Johanna bjuda in er i gruppen (eller om ni kan söka efter gruppen och be om medlemskap). Denna hemsida är ihopkopplad med en app som heter "svettig". Genom att aktivera appen när ni t.ex. ska ut och springa så registreras rundan och vilken km-tid ni sprungit med. Man kan även i appen direkt registrera pass så att de synkas med jogg.se. Om man glömmer att aktivera appen så kan man manuellt lägga in sin aktivitet i efterhand.

Lycka till & ha en underbar sommar!

Ghandi, Mattias, Hasse, Jonas, Linda & Johanna



Träningsprogram 1 - Intervaller & Explosivitet

Avdelning	Övning	Detaljerad info	Tid
Uppvärmning	Jogga i lugnt tempo	Få ihåg värmen i musklerna. Rör på hela kroppen. Doppa kroppsdelar i marken. Mjuka hopp.	7 min
Stretching	Stretch/rörlighet	Gå igenom kroppen och särskilt om ni känner er stel i vissa delar, var noga med fotlederna.	5 min
Knäövningar	Se appen "Knäkontroll"	Annars övningar som vi använt på Fysen. Klockan, utfall, knäböj etc.	5 min
Styrkeövningar	Plankan	Plankan med ex. förflyttning av fötter. 20 x 3 (vila 30 sek mellan varje omgång)	3 min
	Knäböj	Knäböj med olika bredd mellan fötterna. 20 x 3 (vila 30 sek mellan varje omgång)	5 min
	Armhävningar	15 x 3 (vila 30 sek mellan varje omgång)	2 min
Jogga	Jogga i lugnt tempo	Förflytta dig till ställe där du kan köra intervallerna	3 min
Intervaller	Sprinta/jogga (välj ETT av exempel-övningarna)	<p>Exempel 1: Sprinta 10 sek, jogga sedan sakta 20 sekunder. Upprepa 10 gånger på plan mark. Alla 10 sprintsträckor bör gå lika fort, tänk därför på att inte springa max på första så att du orkar alla i samma höga tempo.</p> <p>Exempel 2: M-löpning. Gör en liten bana som ser ut som ett M. Avståndet mellan punkterna bör vara ca 5 m. Starta vid 1 (längst ner till vänster) och rusa rakt fram till 2 (längst upp till vänster). Backa ner till 3 (mitten längst ner), framlänges till 4 (längst upp till höger) och baklänges till 5 (längst ner till höger). Upprepa detta 10 gånger. Vila ca 20 sek mellan varje omgång. De sista 3 ska vara riktigt jobbiga.</p>	7 min
Vila	Vila och andas lugnt	Pusta ut och få ner pulsen	2 min
Jogga	Jogga i lugnt tempo	Förflytta dig till en trappa eller brant backe	3 min
Intervaller	Trapp/backintervaller	Spring med "snabba fötter" uppför trappan 10 gånger. Gå ner. Trappan bör ha minst 20 trappsteg. Om du väljer en brant backe istället - varje intervall bör vara 10 sek. Du ska orka ta i max i varje intervall.	5 min
Jogga	Nedjogging		3 min
Stretching	Stretch/rörlighet		5 min
Total tid			Ca 50 min

Pixbo F03 - Sommar 2018

Träningsprogram 2 - Rörlighet och kondition

Avdelning	Övning	Detaljerad info	Tid
Uppvärmning	Jogga i lugnt tempo	Få ihåg värmen i musklerna. Rör på hela kroppen. Doppa kroppsdelar i marken. Mjuka hopp.	7 min
Stretching	Stretch	Gå igenom kroppen och särskilt om ni känner er stel i vissa delar, var noga med fotlederna.	3 min
Balans/rörlighet (4 st övningar)	Stjärnan	Stå på ett ben iform av en Stjärna och dra in benet mot armbågen. 10 x 3 på vardera ben.	Ca 10 min
	Draken	Stå på ett ben och luta dig framåt och gå ut i "flygplanet" & upp på ett ben igen. 10 x 3 på vardera ben.	
	Utfallssteg med rotation	Gå ner i ett djupt utfall och rotera överkroppen, tillbaka & skjut upp igen. 10 x 3 på vardera ben/sida.	
	Rörlighetshopp	Hoppa med först knäuppdrag sedan hopp med full spark. 20 x 3 på vardera ben.	
Jogga	Jogga i lugnt tempo	Förflytta dig till ställe där du kan köra intervaller eller springa på i högt tempo	3 min
Kondition	Spring ca 3 km	Spring ca 3 km i högt tempo. (Förslagsvis slingorna vid Finnsjön). Spring så fort du kan i dessa kilometer så du är rejält trött när du är färdig.	12-15 min
Vila	Vila och andas lugnt	Pusta ut och få ner pulsen	1 min
Styrka/puls (4 st övningar)	Jumping Jack	Hoppa ut i stjärna och in igen. Raka armar högt över huvudet. 30 sek x 3. Kort vila emellan omgångarna.	2 min
	Mountain climbers	Ligg med armarna rakt under axlarna och i plankställning och spring på stället, 30 sek x 3. Kort vila mellan omgångarna.	2 min
	Skridskohopp	Hoppa högt upp i luften åt sidan och landa mjukt och lågt ner. 30 sek x 3. Kort vila emellan omgångarna.	2 min
	Upphopp & armhävning	Kör 7 upphopp och 7 armhävningar, kör sedan 5 av varje, 3 av varje och till sist 1 av varje. Kör sedan direkt 1 av varje, sedan 3 av varje, fortsatt med 5 och avsluta med 7 av varje.	5 min
Jogga	Nedjogging		3 min
Stretching	Stretch/rörlighet		5 min
Total tid			Ca 50 min

Pixbo F03 - Sommar 2018

Träningsprogram 3 - Helkropp (puls och styrka)

Avdelning	Övning	Antal	Detaljerad info	Tid
Uppvärmning	Jogga i lugnt tempo		Jogga som uppvärmning	7 min
	Höga knän/knäböj		Höga knän 20 sek - knäböj 20 sek, växelvis i 5 omgångar	
Stretching	Stretch		Gå igenom kroppen och särskilt om ni känner er stel i vissa delar, var noga med fotlederna.	3 min
Puls - olika hopp	Knäböjshopp	10 st	Djupa knäböj och sedan hopp rakt upp (Squat-jumps)	Ca 5 min
	Stjärnhopp	10 st	Hoppa upp och ut i en stjärna, landa som en boll	
	Burpees	10 st	Doppa magen och klappa händerna ovanför huvudet	
	Skridskohopp	10 st	Hoppa högt upp i luften åt sidan och landa mjukt och lågt ner	
Styrka (6 st övningar)	Armhävningar	20 st	20 st vanliga breda armhävningar. Tänk på att ha kroppen i plankposition.	Ca 10 min
	Tricepsarmhävningar	10 st	10 st smala armhävningar (armbåge nära kroppen).	
	Utfall med rotation	12 x 3	12 x 3 på varje ben	
	Jägarvila	30 sek x 2	Statisk träning, sitt mot träd eller vägg	
	Tricepsdips	30 st	Hitta en bänk eller stol. Gör 30 st långsamma.	
	Knäindrag	15 x 3 varianter	3 varianter = raka, diagonalt in under samt utsida armbåge. Armarna under axlarna.	
Pulsen upp igen	Mountain climbers	30 sek x 2	Stå i plankposition och "spring på stället". Ha händerna nedanför axlarna. Ha knäna nära marken.	Ca 10 min
	Grodhopp	20 ggr	Två snabba korta hopp bakåt och ett långt grodhopp fram. Landa mjukt och med knäna i kontroll.	
	Jumping Jacks	30 sek x 2	Hoppa ut med benen samtidigt som du har raka armar ovanför huvudet och hoppa ihop.	
	Burpees	10 st	Ned i knäböj, hoppa bak o doppa bröstet i marken, hoppa fram och uppåt och klappa ovanför huvudet.	
Styrka (4 st övningar)	Sidoplankan	45 sek x 3/sida	Doppa höften i marken. Vila 15 sek mellan varje omgång.	Ca 12 min
	Knäböj på ett ben	10 st/ben x 3	Kontrollerad övning. Knäböj fast på ett ben i taget. <i>(Se appen Knäkontroll, "Enbensknäböj..")</i>	
	Bäckenlyft med frånskjut	20 st x 3	Ligg på rygg och höj bäckenet. Vila 20 sek mellan varje omgång. <i>(Se appen Knäkontroll, "Bäckenlyft med frånskjut..")</i>	
	Rygglyft	20 st x 3	Ligg på mage och lyft kontrollerat ryggen uppåt och även åt sidorna.	
Jogga	Nedjoggning			3 min
Stretching	Stretch/rörlighet			5 min
Total tid				Ca 50 min

Träningsprogram 4 - TABATA

Tabata innebär korta högintensiva intervaller med olika övningar på stället. Kör hårt i 20 sek, vila i 10 sek, varje sektion innebär 8 övningar. Varje sektion tar alltså ca 4 minuter inkl. vilan. Man kan göra 8 olika övningar per sektion alt. 4 olika övningar som man upprepar 2 ggr eller 1 och samma övning som man gör 8 gånger - variation är grejen! **Nedan upplägg är att man gör 4 övningar som man repeterar 2 ggr.**

TIPS: ladda ner en gratis tabata-timer

Avdelning	Övning	Detaljerad info	Tid
Uppvärmning	Jogga i lugnt tempo	Få ihåg värmen i musklerna. Rör på hela kroppen. Doppa kroppsdelar i marken. Mjuka hopp.	7 min
Stretching	Stretch	Gå igenom kroppen och särskilt om ni känner er stel i vissa delar, var noga med fotlederna.	3 min
TABATA sektion 1	Puls	Jumping Jacks	4 min
	Styrka/armar	Armhävningar	
	Puls	Snabba fötter	
	Styrka/mage	Plankan vandrandes upp och ned	
Vila			1 min
TABATA sektion 2	Puls	Skridskohopp	4 min
	Styrka/ben	Jägarvila, sitt i 90 grader alt. pulsera knäböj	
	Puls	Höga knän/sping på stället	
	Styrka/mage	Butterfly-situps (sitt med fotsulorna ihop, knäna utåt och gör situps hela vägen bakom huvudet till framför)	
Vila			1 min
TABATA sektion 3	Puls	Grodhopp fram, vänd och hoppa tillbaka	4 min
	Styrka/armar	Triceps-dips (använd bänk eller stol)	
	Puls	Burpees	
	Styrka/rygg	Rygglyft	
Vila			1 min
TABATA sektion 4	Puls	Knäböjhopp (Squat-jumps)	4 min
	Styrka/ben, rumpa	Höftlyft	
	Puls	Mountain climbers	
	Styrka/mage	Planka med uthopp (fötterna hoppar ut och in, var noga med att hålla kvar kroppen i plank-position)	
Vila			1 min
Jogga	Nedjogging		3 min
Stretching	Stretch/rörlighet		5 min
Total tid			Ca 35 min