

Sommarträning 2014

Nu närmar vi oss ordinarie säsong och för varje år som går så måste vi komma bättre och bättre förbereda för att det ska bli så kul som möjligt då påfrestningarna kring själva innebandyspelandet gör att det blir jobbigare och jobbigare att både orka och att stå emot dessa, därav försäsongsträning. Nedan finner ni 2 månader samt 4 olika pass att välja mellan. De som tex tränar fotboll skriver dessa pass i kalender nedan och de som inte gör detta kan plocka något av nedan pass och skriva ner dessa på kalender vyn nedan. Samtliga spelare ska sedan i Augusti lämna in sitt egna träningsprogram i samband med säsongsupptakten.

Målet ska vara minst 3 pass/vecka och ni antecknar alla era pass oavsett innehåll och då med en liten förklarande text.

2013		Juli 2014		Augusti 2014		2015	
« Jan Feb Mar Apr Maj Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dec »		« Jan Feb Mar Apr Maj Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dec »		« Jan Feb Mar Apr Maj Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dec »		« Jan Feb Mar Apr Maj Jun Jul Aug Sep Okt Nov Dec »	
1	Ti			1	Fr		Per
2	On		Aron, Mirjam	2	Lo		Karin, Kalle
3	To		Rosa, Rosita	3	So	Kvart förklarings dag	Tedd
4	Fr		Aurora	4	Må		Ama, Arnold
5	Lo		Ulrika, Ulla	5	Ti		Ulrik, Alrik
6	So	3 e trebelldighet	Laila, Rivva	6	On		Alfons, Inez
7	Må		Enlas, Jessica	7	To		Dennis, Dennis
8	Ti		Kiss	8	Fr	» Drottningens namnsdag	Siva, Siva
9	On		Kjer	9	Lo		Roland
10	To		Jorgen, Orjan	10	So	8 e trebelldighet	Lara
11	Fr		André, Andreas	11	Må		Suzanna
12	Lo		Elinora, Elinor	12	Ti		Klara
13	So	4 e trebelldighet	Herman, Hermine	13	On		Ma
14	Må	» Kommissariats födelsedag	Joel, Juult	14	To		Uno
15	Ti		Folke	15	Fr		Stella, Stella
16	On		Ragnild, Ragnvald	16	Lo		Sydney
17	To		Reinhold, Reine	17	So	9 e trebelldighet	Nanna, Natar
18	Fr		Bruno	18	Må		Elin, Lena
19	Lo		Fredrik, Fritz	19	Ti		Magnus, Märta
20	So	Apostulasögen	Sara	20	On		Bernhard, Berni
21	Må		Margareta, Greta	21	To		Jon, Jonna
22	Ti		Johanna	22	Fr		Hanna, Hanna
23	On		Magdalena, Madeline	23	Lo		Signa, Signild
24	To		Emma	24	So	10 e trebelldighet	Benedictus
25	Fr		Kristina, Kerstin	25	Må		Lovisa, Louise
26	Lo		Jakob	26	Ti		Carin
27	So	5 e trebelldighet	Jesper	27	On		Rolf, Rado
28	Må		Marta	28	To		Fatma, Laila
29	Ti		Bohval, Beved	29	Fr		Hans, Hampus
30	On		Olof	30	Lo		Albert, Albertina
31	To		Algot	31	So	11 e trebelldighet	Arvid, Vöber
			Helena, Elin				

Träningsprogram 1

Uppvärmning jogga lugnt 6-7 minuter	7 minuter
Plankan, 3 gånger 30 sekunder. Kör 30 sekunder planka, vila 30, planka 30, vila 30 och avsluta med 30 planka	3 minuter
Stå på ett ben och gör djup knäböj. Kör först 10 gånger med ett ben, vila 30 sekunder, kör sedan 10 gånger med andra benet. Vila 30 och gör samma sak med båda benen en gång till	3 minuter
10 armhävningar, vila 30 sekunder, kör sedan 10 till	1 minut
Intervall löpning Sprinta 10 sekunder , jogga sedan sakta 20 sekunder. Upprepa detta 15 gånger. Alla sprintsträckor skall man försöka springa lika fort, dvs man skall komma lika lång på första och sista. Ni skall alltså därför inte ta i max i början utan försöka anpassa så att ni orkar sprinta 15 gånger.	8 minuter
Vila 1 minut	1 minut
Jogga 3 minuter En bra idé är att under dessa minuter jogga til en trappa eller en brant backe.	
Trapplöpning eller backlöpning. Spring uppför trappa 10 gånger, se till att trampa på varje trappsteg, tanken är at träna "snabba fötter". Trappan bör ha runt 20 trappsteg. Spring uppför, jogga sedan sakta nedför. Har ni ingen trappa, leta upp en brant backe och sprinta uppför denna. Varje sprint bör ta ca 10 sekunder. Tänk på att det är viktigt att vila mellan varje sprint, både vad gäller backe och trappa, man skall orka ta i max vid varje sprint	5 minuter
Nedjogging Avsluta träningspasset med att jogga lugnt minst 7 minuter	7 minuter
Totaltid	Ca 35 minuter

Träningsprogram 2

Uppvärmning jogga lugnt 6-7 minuter	7 minuter
Båten, 3 gånger 30 Kör 30 sekunder båtenb, vila 30, båt 30, vila 30 och avsluta med 30 båt. Om ni vill ha lite variation kan ni lägga till pendling med benen.	3 minuter
Lårträning genom utfallssteg Kör 20 stycken utfallssteg, 10 med varje ben. Hur skall det se ut ? Kolla här: http://www.youtube.com/watch?v=vmNluaoR7A	3 minuter
Sidoplanka Kör 3 stycken sidoplanka, 30 sekunder + 30 sekunder vila. Kolla här: http://www.youtube.com/watch?v=RRSEh2TNpyg	3 minuter
Backlänges löpning Leta upp en svag uppförsbacke, skall vara nästan plant, bara lite lutning. Spring fort baklänges 15 sekunder, jobba långsamt långsamt tillbaka. Upprepa 10 gånger	5 minuter
Vila 1 minut	1 minut
Jogga 3 minuter En bra idé är att under dessa minuter jogga til en brant skogsbacke.	
Kuperad backe Sprinta uppför kuperad skogsbacke 6 gånger, skall ta ca 10 sekunde per rush	5 minuter
Nedjogging Avsluta träningspasset med att jogga lugnt minst 7 minuter	7 minuter
Totaltid	Ca 35 minuter

Träningsprogram 3

Uppvärmning jogga lugnt 6-7 minuter	7 minuter
Situps, 15 stycken 3 gånger. Kör 15 stycken, vila 30 sekunder , upprepa 3 gånger.	3 minuter
Ruthopp Stå på ett ben vid ena sida av en linje, hoppa i sidled till andra sidan linjen (10 cm) Upprepa detta 15 gånger. Vila 30 sekunder, byt sedan ben och gör samma sak.Kör 3 gånger på varje ben. Kolla här men hoppa över löpningen efter hoppen. http://www.youtube.com/watch?v=fO9JeREWdde&list=PL021278E4EABCA3D5&index=8	3 minuter
Höftlyft Kör 20 stycken 3 gånger med 30 sekunder vila. Kolla videon för tips, kör med ett eller två ben i marken. http://www.youtube.com/watch?v=AlgManYZQEM	3 minut
Vila 1 minut	1 minut
Jogga 20 minuter , ca 4 km	20 minuter
Totaltid	ca 35 minuter

Träningsprogram 4

Detta pass ska inte köras ofta, max 1/vecka.

Jogging	40 minuter
----------------	-------------------