

Sommarträning för unga spelare: Förslag allmänt

Perioden maj-augusti:

Under denna period kan man med fördel träna två-tre konditionspass per vecka samt två-tre styrkepass beroende på hur din vardag ser ut i övrigt samt vilken träningsbakgrund och målsättning du har. Vi har här listat ett antal passande löp-pass där ni antingen väljer det pass som passar dig idag eller kör alla eftersom. Styrkepassen är de pass som NIU-eleverna i åk3 har gjort för er utifrån vad de själva gillar att göra för träning.

Inför varje pass värmer ni upp med att jogga er varma och kör gärna fotledsprogrammet efter det. Har ni haft problem med stukningar är det jättebra att få in det som en rutin.

Förslag på upplägg: Kondition (2-3 pass/vecka)

Pass 1 Löpning:

4*4 minuter, vilket innebär 4 minuter löpning på 85 % puls (du ska kunna svara ja och nej på frågor men inte kunna prata mycket när du springer). 4 minuters gåvila emellan. Detta upprepas 4 gånger. Pressa kroppen så mycket det går under dessa pass.

Pass 2 Löpning

5*3 minuter (se förklaring för pass 1)

Pass 3 Löpning

24*30 sekunder, 90 % löpning

Så hårt du kan utan att dra på dig för mycket mjölksyra. Spring 30 sekunder, gå 30 och upprepa det 24 gånger. Man kan med fördel ta en 3-5 minuters vila efter hälften av löpningarna.

Varför 24 gånger?

Vi har här räknat på att du spelar match på 3 femmor, vilket skulle innebära ca 8 byten per period och därmed 24 per match. Varje byte är 30 sekunder med full fräs framåt!
☺

Pass 4 Löpning:

Backträning 10 * 80 meter, gåvila genom att sakta gå tillbaka till starten

Detta pass kombineras med fördel med ett styrkepass.

I vilken backe?

Välj en lagom brant backe. Det ska vara en rejäl lutning men man ska kunna springa ordentligt.

Pass 5 Löpning:

Löpning 150 m. Varje löpning skall vara rejäl (35-40 sek beroende på hur tränad du är). Långsam gå-vila 45 sekunder (ca 50 m) mellan varje lopp. Upprepas 20 gånger!

Förslag på upplägg: Styrka (2-3 pass/vecka)

Förslag 1: Tabata-styrka (se särskilt dokument)

Högintensiv träning med egen kropp. Korta arbetspass med kort vila emellan. Om du av någon anledning inte kan göra en övning så byter du ut den mot en du kan göra.

Förslag 2: Cirkel-styrka (se särskilt dokument)

Styrketräning med egen kropp. Lite längre arbetspass med lite längre vila emellan men samma princip som ovan. Om du av någon anledning inte kan göra en övning så byter du ut den mot en du kan göra.

Förslag på upplägg: Uppbyggnad fotleder (1-2 pass/vecka)

Fotledsrehab/uppbyggnad – 2 pass

Stukningar och svaga fotleder är väldigt vanligt inom innebandyn. Därför kan man med fördel lägga in något av dessa program i samband med övrig träning

LYCKA TILL I SOMMAR!