

Styrketräning med egen kropp – unga innebandyspelare

Varför borde du träna fysik när det är innebandy du vill bli bra på?

För att klara av den mängd innebandyträning som kommer att komma behövs en bra grundfysik. Programmet vi har tagit fram till er är ett helkroppsprogram vilket är en ypperlig komplettering till fotbollsträningarna, lagets sommarträning eller bara ett program som går att fort att köra innan du sätter dig i soffan på kvällen. Bålen är i centrum i många övningar vilket är bland de viktigaste muskelgrupperna du kommer att träna under sommaren. Stark bål = Bra innebandyspelare. Gör programmet efter dina förutsättningar, om du har ont i ett knä byt övningarna till en övningen där du inte känner knäet och sätt in andra övningar, överkropp förslagsvis. Kör även övningarna ordentligt istället för att bara skynda igenom programmet för att du känner ett måste. Detta är som sagt en god komplettering till din framtid som innebandyspelare.

Program:

Tabata 1. 20 sekunder arbete, 20 sekunder vila. *4 (dvs 1 gång på varje övning)

Tabata 1. 20 sekunder arbete, 20 sekunder vila. *4 (dvs samma övningar igen)

Längre vila, 120 sekunder

Tabata 2. 20 sekunder arbete, 20 sekunder vila. *4

Tabata 2. 20 sekunder arbete, 20 sekunder vila. *4

Längre vila, 120 sekunder

Tabata 3. 20 sekunder arbete, 20 sekunder vila. *4

Tabata 3. 20 sekunder arbete, 20 sekunder vila. *4

Nerjogging 5 minuter

Tips: Ta gärna hjälp av appen "Tabata Timer Interval Timer" för att underlätta tidtagningen.

När du kör igång med tabatan , läs "Tänk på" om du är osäker på någon övning. Gör detta innan du startar för att inte komma på mitt i rundan att du inte vet hur man gör nästa övning.





Uppvärmning:

Löpning 5 minuter alternativt 1 km		
dynamiska planka. 30 sekunder arbete 30 sekunde vila 30 sekunder arbete		
Utfallssteg 10 utfallssteg per ben vila en stund 10 utfallssteg per ben	Ta ett steg fram tills knäleden är 90 grader. Tryck sedan upp med samma ben tills du står raklång igen. Upprepa sedan men med andra benet.	

Tabata 1:

<p>Utfallshopp, vänster ben</p> <p>Tänk på att hålla kontroll på knäna och ta i när du hoppar upp. Samt att landa mjukt</p>		
<p>Smala armhävningar</p> <p>Tänk på att gå ner hela vägen till marken för att komma åt hela muskeln. Tryck explosivt upp.</p>		
<p>Utfallshopp, höger ben</p> <p>Tänk på att hålla kontroll på knäna och ta i när du hoppar upp. Samt att landa mjukt</p>		
<p>Breda armhävningar</p> <p>Tänk på att gå ner hela vägen till marken för att komma åt hela muskeln. Tryck explosivt upp.</p>		

Tabata 2:

<p>Plankan, superman (variera ben och armar)</p> <p>Tänk på att hålla kroppen rak, ta hjälp av en kompis för att kolla, det räcker med att bara ta arm eller ben om det blir för tungt.</p>		
<p>Höftlyft, vänster ben</p> <p>Tänk på att hålla punkterna fotled, knä och höft längs en linje. Försök att minimera kontakt ytan uppe vid skuldrorna. Gå inte högre än att knäna är parallella.</p>		
<p>Cross situps</p> <p>Tänk på att jobba med rotation av bålen, magen, samt att komma upp med benen för att inte bara göra en hederlig situp.</p>		
<p>Höftlyft, vänster ben</p> <p>Tänk på att hålla punkterna fotled, knä och höft längs en linje. Försök att minimera kontakt ytan uppe vid skuldrorna. Gå inte högre än att knäna är parallella.</p>		

Tabata 3:

<p>Squat jumps</p> <p>Tänk på att inte gå ner längre än vad DU klarar av och sträva efter att hoppa högre och högre.</p>		
<p>Rygglyft</p> <p>Tänk på armarna ska vara raka när du går bak/fram med "vikten"</p>		
<p>Utfallssteg bakåt</p> <p>Tänk på att det är viktigt att hålla balansen under hela övningen, kör därför i ditt tempo för att håll koll på kroppen</p>		
<p>Russian twist</p> <p>Tänk på att hitta rätt läge med magen för att det inte ska bli allt för svårt samt inte allt för lätt. Ungefär 45 grader.</p>		